

令和7年度
11月の献立

日	こんだて 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
4 (火)	金芽米ごはん 牛乳 さごしのみそ焼き ごぼうサラダ 厚揚げのすまし汁	さごし とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ	金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
5 (水)	豚キムチ丼 〔金芽米ごはん 豚キムチ 牛乳 塩ナムル 五目スープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	はくさい 白菜 たまねぎ もやし たけのこ	金芽米ごはん さとう かたくり粉 はるさめ	あぶら ごま
6 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 大根の昆布あえ さつま汁 ミニクレープ(みかん)	あじ とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ とうにゅう 豆乳	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ 昆布	あか 赤ピーマン みずな 水菜 にんじん ねぎ	たまねぎ レモン 黄ピーマン きゅうり 大根 こんにやく みかん	金芽米ごはん かたくり粉 小麦粉 こめこ 米粉 さとう	あぶら
7 (金)	スラッピージョーバーガー 〔丸パン スラッピージョー 牛乳 フレンチサラダ ABCスープ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ とうもろこし れんこん ぶなしめじ	パン こもぎこ 小麦粉 さとう マカロニ	あぶら
10 (月)	くしまね・ふるさと給食週間(14日まで) 金芽米ごはん 牛乳 にぎす抹茶フライ ゆかりあえ 安来牛のすき焼き風煮	にぎす ぎゅうにく 牛肉 とらふ 豆腐 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ こまつな こんにやく たまねぎ 白菜 ごぼう	きゅうり キャベツ こんにやく たまねぎ 白菜 ごぼう	金芽米ごはん こもぎこ 小麦粉 パン粉 さとう	あぶら
11 (火)	金芽米ごはん 牛乳 回鍋肉 三色あえ 水餃子のスープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	あか 赤ピーマン ピーマン ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	金芽米ごはん さとう かたくり粉 こもぎこ 小麦粉	あぶら ごま
12 (水)	まめなドライカレー 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 水菜のサラダ	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 ぶた 豚レバー みずな 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 あか 赤ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しいたけ りんご れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし	金芽米ごはん こもぎこ 小麦粉 パン粉	あぶら
13 (木)	金芽米ごはん 牛乳 すずきのおろしがけ 小松菜の磯香あえ かき玉みそ汁	すずき たまご 卵 とらふ 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが 大根 もやし しいたけ たまねぎ	金芽米ごはん かたくり粉 こめこ 米粉 さとう	あぶら
14 (金)	黒糖パン 牛乳 豚肉の島根ワインソーステー ゆずドレッシングサラダ たけのこのスープ	ぶたにく 豚肉 ぶたにく 鶏肉 みそ ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ マッシュルーム りんご ゆず	パン くろ さとう 黒砂糖 さとう かたくり粉 ひよこ豆	あぶら
17 (月)	ひじきごはん 牛乳 かれのいのから揚げ 和風サラダ きのこのみそ汁 ラフランスゼリー	とりにく 鶏肉 かれい かまぼこ かつお節 あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき わかめ	にんじん こまつな	ごぼう こんにやく キャベツ しいたけ えのきたけ たまねぎ ラフランス	金芽米ごはん こもぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら マヨネーズ

＜今月の地元食材(予定)＞
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★厚揚げ ★油揚げ ★安来和牛 ★卵 ★水菜
★しいたけ ★たけのこ ★こまつな ★ほうれん草 ★春菊 ★さつまいも

今月の献立目標
秋の味覚を味わおう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて 献立名	 (体をつくる食品)		 (体の調子を整える食品)		 (エネルギーになる食品)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
18 (火)	金芽米ごはん 牛乳 肉信田煮 切り干し大根の甘酢あえ いももち汁	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん みずな 水菜 ねぎ	たまねぎ ごぼう だいこん 大根 キャベツ	金芽米ごはん さとう じゃがいも こもぎこ 小麦粉	あぶら
19 (水)	金芽米ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チンゲン菜のナムル わかめスープ	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	チンゲン菜 あか 赤ピーマン にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しいたけ	金芽米ごはん こもぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら
20 (木)	金芽米ごはん 牛乳 さけのごまマヨネーズ焼き 納豆あえ あさりと春菊のみそ汁	なつとう さけ 納豆 みそ かつお節 あさり	ぎゅうにゅう 牛乳 のり	ほうれん草 にんじん あか 赤ピーマン 春菊	もやし うめ たまねぎ ぶなしめじ たけのこ	金芽米ごはん こもぎこ 小麦粉	マヨネーズ ごま
21 (金)	ソースカツバーガー 〔丸パン ソースカツ ポイル野菜 牛乳 里芋のクリームスープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン こ パン粉 さとう さといも 里芋	あぶら
25 (火)	金芽米ごはん 牛乳 和風ハンバーグ アーモンドあえ 根菜のみそ汁	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう れんこん こんにやく	金芽米ごはん さとう かたくり粉	アーモンド
26 (水)	金芽米ごはん 牛乳 さばのごま醤油揚げ 寒天のサラダ 豆腐のすまし汁	さば とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 寒天 わかめ	あか 赤ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし たけのこ	金芽米ごはん こもぎこ 小麦粉 かたくり粉 さとう	あぶら ごま
27 (木)	そぼろ丼 〔金芽米ごはん 肉そぼろ 牛乳 おかかあえ あご団子のみそ汁	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー ちくわ かつお節 ぎょにく 魚肉 みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 あらめ	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが しいたけ グリーンピース もやし たまねぎ ごぼう	金芽米ごはん さとう かたくり粉	あぶら
28 (金)	パン りんごジャム 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き さつまいものホクホクサラダ 白菜のスープ	とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり えだまめ 白菜 たまねぎ ぶなしめじ りんご みかん オレンジ なつみかん	パン さつまいも さとう	マヨネーズ

感謝を込めて
いただきます！ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食
べ物の命をいただくことや、食事
をつくるためにかかわった方々
への感謝の気持ちが込められて
います。心を込めてあいさつを
しましょう。

11月23日は
勤労感謝の日

「勤労感謝の日」は、「勤労をたつ
とび、生産を祝い、国民たがいに感
謝しあう」日です。食にかかわる
方々へ感謝の気持ちを伝えてみま
せんか？

地場産物を食べて 地産地消！

地域で生産された食材をその地域で消費することを
地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安
心です。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態
で手に入り、環境への負担も減らせます。

今月10日(月)～14日(金)の5日間は「しまね・ふるさと給食週間」で、安来や
島根の特産物を使って給食を作ります。ふるさとの恵みや給食にかかわった
方々に感謝していただきましょう！

