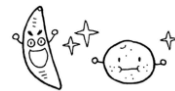


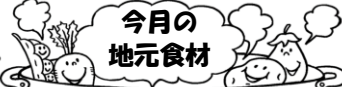


11月給食だより



2025年

雲南市中央給食センター



今月の
地元食材

こめ、ぎゅうにゅう、
さつまいも、さといも、
だいこん、はくさい、
こまつな、ほうれんそう
きゃべつ、じゃがいも
たまねぎ、かぼちゃ
にんにく、たまご

こんげつ きゅうしよくむくひょう
今月の給食 目標

きゅうしよく つか うんなんし しょうさい し
給食に使われている雲南市の食材を知ろう

しぜん ゆた うんなんし しき おりおり やさい にく たまご た もの
自然豊かな雲南市では、四季折々の野菜やお肉、卵などおいしい食べ物がたくさん作られています。

11月は「しまねふるさと給食月間」として、雲南市でできた食べ物を特にたくさん取り入れた献立にしています。

「今日の給食には、雲南市でできた食べ物は何か入っているかな？」と注目して食べてみましょう。



火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
4	カラフル肉みそごはん 牛乳 もやし中華サラダ 肉団子スープ	5	むぎごはん 牛乳 ブリのごまだれかけ ゆかり和え さつまいものみそ汁	6	むぎごはん 牛乳 とり肉とじゃがいものバーベキューソース だいこんサラダ ABCスープ	7	いい歯の日献立 むぎごはん 牛乳 小さいわしの米粉揚げ ワカメサラダ 根菜のみそ汁
月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	
エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)	
幼 462 小 573 中 712		幼 541 小 679 中 848		幼 477 小 596 中 722		幼 468 小 583 中 741	
10	むぎごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 納豆和え 大根とわかめのみそ汁	11	むぎごはん 牛乳 干草焼き 大根ののりマヨあえ スパイシースープ	12	雲南☆まいもんの日 むぎごはん 牛乳 おくいずも わぎゅう や にく 奥出雲和牛の焼き肉 こんにやくサラダ 白菜スープ 木次ヨーグルト(三刀屋・掛合)	13	むぎごはん 牛乳 焼きサバのおろしソースかけ 三色おひたし かぼちゃの豆乳みそ汁
エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)	
幼 458 小 570 中 750		幼 439 小 546 中 714		幼 487 小 590 中 725		幼 473 小 591 中 722	
17	むぎごはん 牛乳 アジの紅葉焼き 切干大根とツナの酢の物の れんこんのみそ汁	18	パン 牛乳 (小中)いちごジャム かぼちゃミートソース ゆずドレッシングサラダ お豆のポタージュ	19	たらこみそごはん 牛乳 さばのみそ煮 納豆サラダ かきたま汁	20	カレーうどん 牛乳 さつまいもと大豆のかき揚げ 小松菜とひじきのサラダ
エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)	
幼 458 小 565 中 706		幼 461 小 630 中 771		幼 519 小 651 中 798		幼 428 小 572 中 718	
24	振替休日	25	むぎごはん 牛乳 さごしのみそマヨ焼き 大根の塩こんぶあえ さつま汁	26	むぎごはん 牛乳 ハンバーグのトマトソース スイートポテトサラダ せん切り野菜のスープ	27	むぎごはん 牛乳 アジのカレー揚げ パンサンスー ワカメスープ
エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)		エネルギー (kcal)	
幼 476 小 592 中 723		幼 499 小 616 中 757		幼 474 小 585 中 728		幼 509 小 636 中 791	

※都合により、献立の一部を変更することがあります。

「雲南☆まいもんの日」

11月になり、雲南市でも大根や里芋などの根菜や、

ほうれん草・白菜などの葉物野菜やきのこなど

いろいろな食べ物が収穫できるきせつになりました。

また、「奥出雲和牛」や「木次ヨーグルト」など、

雲南市で作られたおいしい食べ物も登場します。

食べ物に関わる全ての方に感謝して、味わっていただきます。



「地産地消」って知っていますか？

「地産地消」とは、「地域で生産された食べ物を、地域で消費する」と取り組みです。

「地産地消の良いところ」

①私たちが住んでいる近くでつくられた、

新鮮な食べ物が食べられる。

②生産者がわかり、安心して食べられる。

③輸送エネルギーが節約でき、自然環境にやさしい。

④食材を通して、季節を感じられる。



令和7年度 11月 給食材料表

※牛乳は毎食つきます

雲南市中央学校給食センター

日	献立	赤 (血や肉となるもの)		黄 (力や体温となるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)	
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも類・砂糖	油脂	緑黄色野菜	そのほかの野菜・果物
4 (火)	むぎごはん			米 麦			
	カラフル肉みそごはんの具	豚肉 おから みそ		三温糖	油	ピーマン カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ
	もやし中華サラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	人参 ほうれん草	もやし キャベツ
	肉団子スープ	鶏肉団子	わかめ	じゃがいも チキンスープ 中華スープ		人参	玉ねぎ
5 (水)	むぎごはん			米 麦			
	ブリのごまだれかけ	ブリ みそ		片栗粉 三温糖	油 ごま		
	ゆかり和え	出雲のちくわ				小松菜 ほうれん草 しそ	キャベツ 切干大根
	さつまいものみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	さつまいも		人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ
6 (木)	むぎごはん			米 麦			
	鶏肉とじゃが 仔のバーベキューソース	鶏肉		じゃがいも 中濃ソースAF 三温糖	油	トマトケチャップ	しょうが にんにく
	だいこんサラダ	ツナフレーク			ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草 人参	大根
	A B C スープ	鶏肉		マカロニ チキンスープ	油	人参 いんげん	玉ねぎ 白菜 コーン
7 (金)	むぎごはん			米 麦			
	小いわしの米粉揚げ		小いわしの米粉揚げ		油		
	ワカメサラダ	ツナフレーク	わかめ	三温糖		ほうれん草	キャベツ もやし
	根菜のみそ汁	うす揚げ みそ	煮干しだし	じゃがいも		人参 ねぎ	大根 かぶ こんにゃく
10 (月)	むぎごはん			米 麦			
	ぶた肉のしょうが焼き	豚肉			油		しょうが 玉ねぎ
	納豆和え	納豆 かつおぶし	ちりめんじゃこ のり	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ
	大根とわかめのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし			人参	大根 白菜
11 (火)	むぎごはん			米 麦			
	千草焼き	鶏肉 たまご		三温糖		ほうれん草 人参	玉ねぎ
	大根のリマヨあえ	ツナフレーク	のり		ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草	大根 キャベツ
	スパイススープ	鶏肉		じゃがいも カレー粉 チキンスープ	油	人参	玉ねぎ 根深ねぎ
12 (水)	むぎごはん			米 麦			
	奥出雲和牛の焼き肉	牛肉 みそ		三温糖	ごま油	カラーピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ
	こんにゃくサラダ	ツナフレーク		三温糖	ごま油	小松菜 ほうれん草	こんにゃく キャベツ
	白菜スープ	豚肉		中華スープ	油	人参 ねぎ	玉ねぎ 白菜 しいたけ
13 (木)	むぎごはん		木次ヨーグルト				
	焼きサバのおろしソースかけ	さば		米 麦			
	三色おひたし	かつおぶし		三温糖			しょうが 大根
	かぼちゃの豆乳みそ汁	豚肉 みそ 豆乳	煮干しだし	三温糖		ほうれん草 小松菜 人参	キャベツ 大根
14 (金)	むぎごはん			米 麦			
	秋たっぷりカレーライス	豚肉 大豆		カレー粉 おつまいも チキンスープ 中濃ソースAF	油 カレールウ	人参 かぼちゃ トマト缶	にんにく 玉ねぎ しいたけ
	いわしの青のり揚げ	いわし	青のり	片栗粉	油		
	青菜とひじきのサラダ	チキンささみ	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	キャベツ
17 (月)	むぎごはん		木次ヨーグルト				
	アジの紅葉焼き	あじ		米 麦		ノンエッグマヨネーズ	人参
	切干大根とツナの酢の物	ツナフレーク		三温糖		ほうれん草 人参	切干大根 キャベツ
	れんこんのみそ汁	豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	じゃがいも		人参	れんこん 玉ねぎ
18 (火)	パン			パン			
	いちごジャム			いちごジャム			
	かぼちゃミートソース	豚肉		中濃ソースAF 三温糖	油	かぼちゃ トマトケチャップ パセリ	にんにく
	ゆずドレッシングサラダ	ツナフレーク		三温糖	オリーブ油	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 ゆず
19 (水)	お豆のポタージュ	鶏肉 大豆 白花豆ペースト 豆乳		じゃがいも チキンスープ 片栗粉	油 シチュールウ		玉ねぎ 白菜 えだまめ 金時豆 白いんげん豆
	たたら焼米ごはん			米			
	さばのみそ煮	さば みそ		三温糖			しょうが
	納豆サラダ	納豆 チキンささみ みそ			ノンエッグマヨネーズ	小松菜 ほうれん草 人参	キャベツ
20 (木)	かきたま汁	豆腐 うす切りかまぼこ たまご	煮干しだし	片栗粉		人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ 白菜
	うどん			うどん			
	カレーうどんの汁	豚肉 うす切りかまぼこ	煮干しだし	カレー粉 片栗粉	カレールウ	人参	しょうが にんにく 玉ねぎ 根深ねぎ しいたけ
	サツマと大豆のかき揚げ	大豆 ビッコロハム		さつまいも 片栗粉 三温糖	油		えだまめ コーン
21 (金)	小松菜とひじきのサラダ	ツナフレーク	芽ひじき	三温糖	オリーブ油	小松菜 ほうれん草	キャベツ コーン
	むぎごはん			米 麦			
	ヤンニョムチキン	鶏肉 大豆 コチジャン		片栗粉	油	トマトケチャップ	
	大根のナムル				ごま油	ほうれん草 人参	大根 もやし
25 (火)	厚揚げの五目スープ	ミニ絹厚揚げ		チキンスープ 中華スープ	ごま油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ しょうが
	むぎごはん			米 麦			
	さごしのみそマヨ焼き	さごし 白みそ			ノンエッグマヨネーズ	パセリ	
	大根の塩こんぶあえ		塩ふき昆布	三温糖		ほうれん草 人参	キャベツ 大根
26 (水)	さつまい	豚肉 豆腐 みそ	わかめ 煮干しだし	さつまいも		人参	白菜 こんにゃく
	むぎごはん			米 麦			
	ハンバーグのトマトソース	FMハンバーグ		三温糖 中濃ソースAF 片栗粉		トマトケチャップ	玉ねぎ
	スイートポテトサラダ	チキンささみ		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	人参	キャベツ えだまめ
27 (木)	せん切り野菜のスープ	豚肉	芽ひじき	チキンスープ	油	人参 いんげん	大根 白菜
	むぎごはん			米 麦			
	アジのカレー揚げ	あじ		カレー粉 片栗粉	油		
	パンサンスー	チキンささみ		はるさめ 三温糖	ごま油	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ しょうが
28 (金)	ワカメスープ	鶏肉	わかめ	じゃがいも チキンスープ 中華スープ	油	人参	玉ねぎ 白菜
	むぎごはん			米 麦			
	とりのから揚げ	鶏肉		片栗粉	油	パセリ	
	きゃべつのごまあえ	出雲のちくわ		三温糖	ごま	ほうれん草	キャベツ
	豆腐と里芋のみそ汁	豆腐 みそ	煮干しだし	里芋		人参 ねぎ	大根 根深ねぎ