



令和5年

11がつこんだて

益田市教育委員会



食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやくやほねになるしょくひん
緑(みどり)・・・からだのちようしをとのえるしょくひん
黄(き)・・・ねつやちからになるしょくひん

益田の食育
キャラクター
まるびー

●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

1 今月の給食のテーマ
益田の食べ物を、味わおう

島根県では6月と11月を「しまね・ふるさと給食月間」としています。益田市の食材や島根県の食材を知り、味わい、ふるさとを大切に作る心や、食への感謝の心を育ててほしいと願っています。

今月の給食に登場する益田の食べ物

エネルギー	かていておきないたいもの
小 654 kcal 中 800 kcal	いもい
赤	緑
ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ごなチーズ ポークウィンナー	にんにく あかピーマン きピーマン たまねぎ しろねぎ アールスメロン

2 読書の秋献立【おだんごスープ】

かいそう サラダ
ホキの ゆずソースかけ
ごはん おだんごスープ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 603 kcal 中 738 kcal	きのこ
赤	緑
ぎゅうにゅう ホキ こんにゃく わかめ かんてん	ゆずかじゅう キャベツ ごまつな みずな たまねぎ にんじん

3 ぶんかひ 文化の日

6 ようふう きんぴら
あじの ムニエル
ごはん ABC スープ

7 益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

かんてん とりとだいずの あげに
サラダ わさびの なめこじる
むぎごはん

エネルギー	かていておきないたいもの
小 625 kcal 中 765 kcal	いろのこいやさい
赤	緑
ぎゅうにゅう あじ ベーコン チキンウィンナー	にんじん キャベツ ごまつな こんにゃく たまねぎ

8 ●あまずあえ
ぶりの しおこうじやき
むぎごはん にくじゃが

エネルギー	かていておきないたいもの
小 709 kcal 中 872 kcal	くだもの
赤	緑
ぎゅうにゅう ぶりにく ささみ ぶたにく たまご	キャベツ ごまつな にんじん たまねぎ インゲン

9 読書の秋献立【こまつさんのラーメン】

こまつなと チーズの おかかあえ
いわしの しょうがに
ごはん こまつさんの やさいラーメン

エネルギー	かていておきないたいもの
小 635 kcal 中 776 kcal	いもい
赤	緑
ぎゅうにゅう いわし チーズ ぶたにく	しょうが たけのこ ごまつな キャベツ にんにく たまねぎ

10 きゅうりの ちゅうかあえ
はるまき (小中1こ)
ごはん マーボー あつあげ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 720 kcal 中 912 kcal	かいそう
赤	緑
ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく かつあげ みそ	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ にんにく きくらげ

13 きりぼしだいこんの のりマヨサラダ
とりにくの マーメイドやき
ごはん ミネストローネ

14 たかなの にびたし
カレイの からあげ
むぎごはん ぶたじる

15 益田の食育の日献立

おから サラダ
ぶたにくと オイスターいため
むぎごはん ●かきたまじる

16 ゆずサラダ
しょうようまい ごはん
タコライス
かぶの スープ

17 いそかあえ
あげさばの おろしかけ
しょうようまい ごはん
とうふのみそ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 650 kcal 中 792 kcal	しゅじつるい
赤	緑
ぎゅうにゅう とりにく ささみ のり ぶたにく だいず	にんにく トマト ごま あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ オレンジマーメイド たまねぎ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 623 kcal 中 761 kcal	いもい
赤	緑
ぎゅうにゅう カレイ さつまあげ ぶたにく かまぼこ	たかな ほししいたけ ねぎ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく

エネルギー	かていておきないたいもの
小 620 kcal 中 762 kcal	さかなりょうり
赤	緑
ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ ぶたにく たまご おから	たまねぎ にんじん ほししいたけ きゅうり たまねぎ まいたけ ごまつな キャベツ にんにく

エネルギー	かていておきないたいもの
小 644 kcal 中 797 kcal	しゅじつるい
赤	緑
ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ ぶたにく だいず チキンハム	キャベツ あかピーマン ごま あぶら さとう たまねぎ ゆずかじゅう にんじん かぶ トマト にんにく ごまつな

エネルギー	かていておきないたいもの
小 663 kcal 中 806 kcal	いろのこいやさい
赤	緑
ぎゅうにゅう さば ちくわ のり とうふ みそ	だいこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん えのきたけ ねぎ

20 チーズ マヨサラダ
ミートボールの ケチャップに
ごはん はくさいの コンソメスープ

21 全国味めぐり献立(愛知県)

キャベツの そくせきづけ
みそカツ
むぎごはん きしめんじる

22 はなやさいの レモンドレッシング
サラダ ●ツナマヨ オムレツ
むぎごはん さつまいも カレー

23 きんろうかんしゃひ 勤労感謝の日

きんろうかんしゃひ
なっとう サラダ
さばのみそ
ごはん わかめの すましじる

24 保幼小中連携献立・和食の日献立

にごみ さごしの さいきょうやき
ごはん はるさめの すましじる (11月24日)

エネルギー	かていておきないたいもの
小 665 kcal 中 842 kcal	ごさかな
赤	緑
ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ツナ チーズ	たまねぎ はくさい ごま あぶら パンこ さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも

エネルギー	かていておきないたいもの
小 690 kcal 中 871 kcal	
赤	緑
ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ とりにく	にんにく ほししいたけ ごぼう きゅうり みずな キャベツ にんじん たまねぎ

エネルギー	かていておきないたいもの
小 734 kcal 中 901 kcal	だいずせいひん
赤	緑
ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	プロッコリー たまねぎ カリフラワー にんじん キャベツ れもんかじゅう にんにく

エネルギー	かていておきないたいもの
小 666 kcal 中 840 kcal	いもい
赤	緑
ぎゅうにゅう さば みそ とりにく あつあげ かまぼこ	ほうれんそう ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ

27 ほうれんそうの ごまあえ
ホキフライ
ごはん キムチじる

28 スイート ひらつくねの ポテトサラダ
おこのみソース
むぎごはん あつあげの みそ

29 フルーツ ポンチ
シューマイ (小中2こ)
むぎごはん ●ちゅうかどんの ぐ

30 保幼小中連携献立

なっとう サラダ
さばのみそ
ごはん わかめの すましじる

読書の秋献立 2日・9日
10月27日から11月9日までは秋の読書週間です。読書週間にちなんで、本の食べものが給食に登場します。どんなメニューが登場するかお楽しみに!

「こまつさんのラーメン」
あかね書房
寺村輝夫・作
岡本颯子・絵

「おだんごスープ」
借成社
角野栄子・作
市川里美・絵

愛知県
愛知県は、キャベツの産地として有名です。作付面積は第1位、生産量が第2位です。

知っていますか? 美味しまね認証マーク
みなさんはスーパーでこのマークを見かけたことはありませんか? このマークは「美味しまね認証マーク」といいます。このマークが貼られている商品は、生産者が食べ物の安全や、環境を守るなど、気を配り、よりよい生産を行っています。家族とスーパーに行った際は、ぜひ手に取ってみてくださいね。

益田市立高津学校給食センターは、市のホームページよりアクセスしてください
<http://www.city.masuda.lg.jp/>
市のホームページ→所属で探す→「教育委員会」→「高津学校給食センター」

※献立や使用する食材は、天候等によって変更になる場合があります