

令和7年

しまね・ふるさと 給食月間
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）・・・ちやに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
まるピー



●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。

残暑が長引く10月でしたが、後半からはぐっと涼しく、秋らしくなりはじまりましたね。温度変化で体調をくずさないよう、よく食べ、よく運動し、あたたかくして睡眠をとりましょう。

11月の給食テーマ「益田の食べ物を食べて味わおう」

～11月に登場する地元の食材～

～美都町のゆずが旬を迎えます～

中国地方でも有数のゆずの産地、美都町。11月中旬から12月中旬にかけて、町内のいたるところでゆずの収穫が行われます。給食でも、その時期限定で、生のゆずの皮や果汁を使った献立が登場します。ゆずを使ったメニューには、ゆずのイラストをつけています！

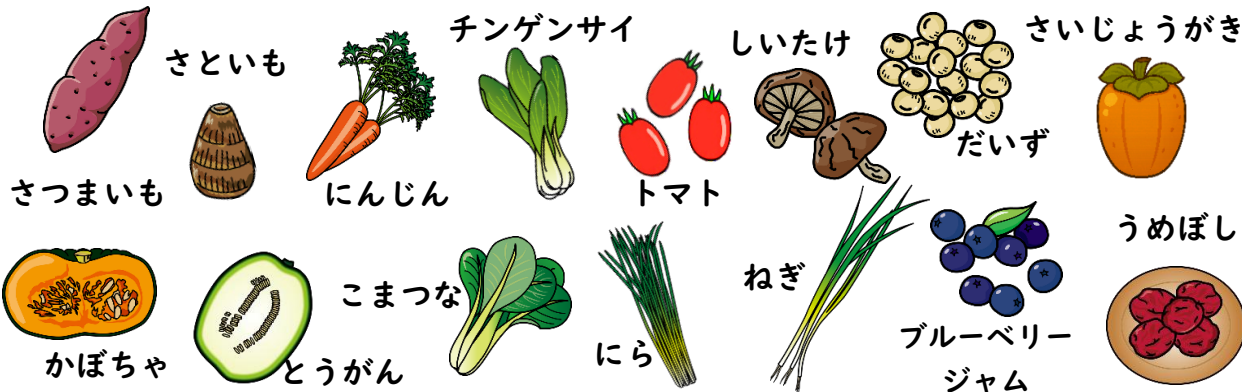
4日(火)：読書週間献立

「あげばんくん」
パン工場を飛び出したばんくんは、学校の給食室へ。探検をしながら、あげばんくんに変身！

7日(金)：かみかみ献立

11月8日は「いい歯の日」です。新メニューの「かみかみ丼」が登場します。しっかりと、よくかんで食べましょう。

6月と11月は、しまね・ふるさと給食月間です。ふるさとの食に親しみ、良さを感じてもらえるよう、給食には、益田市や島根県でとれた・作られたおいしい食材をたっぷり使います。給食の時間の放送などでも地元の食材について紹介をするので、楽しみにしてくださいね。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3 文化の日 ぶんかひ ごはん あじのこうみフライ こまつなのうめあえ さつまいものみそしる	4 読書週間献立 ごはん あげばんくん ABCスープ しいらのタンドリーやき スイートポテトサラダ	5 ごはん ぶたにくのしょうゆやき いりとうふ むぎごはん	6 教えて！人気メニュー（都茂保育所） ごはん こんにゃくサラダ ヤンニョムチキン わかめスープ	7 かみかみ献立 ごはん ぼりぼりづけ かみかみどんのぐ まめペーストのもずくじる
エネルギー 小 611 kcal 中 759 kcal	エネルギー 小 611 kcal 中 759 kcal	エネルギー 小 658 kcal 中 835 kcal	エネルギー 小 610 kcal 中 742 kcal	エネルギー 小 625 kcal 中 772 kcal
赤 ぎゅうにゅう きなこ しいら ヨーグルト チキンハム とりにく	赤 きゅうり りんご にんじん キャベツ こまつな とりにく	赤 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ねぎ とうふ とりにく あぶらあげ わかめ	赤 ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん えのき	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ごはん しょうはなめ しろいんげん
緑 きゅうり りんご にんじん キャベツ こまつな とりにく	緑 きゅうり りんご にんじん キャベツ こまつな とりにく	緑 たまねぎ にんじん ねぎ ほうししいたけ えのき	緑 ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん えのき	緑 ごぼう とうがん にんじん にら こんにゃく きりぼしだいこん こまつな
黄 こってばん さとう あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	黄 こってばん さとう あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ	黄 こめ ぶ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	黄 こめ ぶ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	黄 こめ ぶ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも
10 ごはん あじのこうみフライ こまつなのうめあえ さつまいものみそしる	11 くわしくはうらをチェック！ ひきみのブルーベリーミルクプリン だいずのサラダ おぎごはん こんさい ポークカレー	12 ごはん だいこんのしおこんぶあえ カレーのからあげ おぎごはん たまごスープ	13 さいじょうがき ごはん ガバオライスのぐ かぼちゃのコンソメスープ	14 ごはん ほうれんそうのゆずおひたし さばのわふう トマトあんかけ きのこのみそしる
エネルギー 小 613 kcal 中 745 kcal	エネルギー 小 739 kcal 中 919 kcal	エネルギー 小 602 kcal 中 736 kcal	エネルギー 小 624 kcal 中 770 kcal	エネルギー 小 681 kcal 中 833 kcal
赤 ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう だいず チキンハム ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ねぎ とうふ とりにく あぶらあげ わかめ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん こんにゃく だいこん えのき	赤 ぎゅうにゅう さば だいず かつおぶし あぶらあげ みそ
緑 キャベツ ねぎ こまつな きゅうり にんじん うめ たまねぎ	緑 ほうれんそう キャベツ にんじん ゆずかじゅう だいこん ごぼう	緑 だいこん こまつな にんじん たまねぎ にら	緑 たまねぎ かき ピーマン パプリカ かぼちゃ キャベツ こまつな	緑 たまねぎ にんじん トマト まいたけ キャベツ ほうれんそう ゆず ねぎ しいたけ
黄 こめ こむぎ あぶら さとう さつまいも ごま パンこ	黄 こめ こむぎ あぶら さとう さつまいも ごま パンこ	黄 こめ おおむぎ さとう あぶら さつまいも ブルーベリージャム	黄 こめ あぶら さとう かたくりこ	黄 こめ あぶら さとう かたくりこ
17 ごはん いそかあえ あげとうふのにくみそあんかけ あまだいだんごのすましじる	18 ごはん きゅうりのごまずあえ さごしのみじやき だいこんのみそしる おぎごはん	19 ごはん こまつなとたまごのおかかあえ にくしのだのふくめに さけのみそしる おぎごはん	20 世界の味めぐり献立（韓国） ごはん もやしのナムル チーズタッカルビ トックのスープ	21 和食の日献立～11/24は「和食の日」～ ごはん ほうれんそうのしらあえ ぶりのにつけ とりにくとゆずのみそしる
エネルギー 小 609 kcal 中 756 kcal	エネルギー 小 598 kcal 中 729 kcal	エネルギー 小 613 kcal 中 744 kcal	エネルギー 小 664 kcal 中 853 kcal	エネルギー 小 666 kcal 中 817 kcal
赤 ぎゅうにゅう さとう とりにく みそ あまだいだんご ちくわ のり	赤 ぎゅうにゅう さごし チキンハム あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん ねぎ とうふ とりにく ぶたにく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん みそ チーズ ぶたにく わかめ	赤 ぎゅうにゅう ほうれんそう とうふ とりにく あぶらあげ ゆず
緑 こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのき	緑 にんじん たまねぎ もやし えのき きゅうり とうもろこし だいこん だいこんのは	緑 こまつな ごぼう きゅうり キャベツ だいこん しゅんぎく たまねぎ	緑 たまねぎ にんじん みそ キャベツ こまつな もやし たけのこ	緑 ほうれんそう にんじん ごまつな こんにゃく ほうししいたけ とうがん ゆず
黄 こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	黄 こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	黄 こめ おおむぎ さとう じゃがいも かたくりこ	黄 こめ ごまつな あぶら さとう ごまあぶら トック	黄 こめ さとう あぶら ごま
24 振りかえきゅうじつ 振替休日 ごはん ふりかえきゅうじつ 和食の日	25 ごはん なっとう サラダ だいがく いも ぎゅうにくは、まっつな牛を使用！ ゆずのかき にくうどんのしる うどん	26 ごはん たまごとはるさめのサラダ ぶたキムチ あつあげのどくスープ おぎごはん	27 保幼小中連携献立 ごはん ブロッコリーのしおこんぶあえ こもちししゃも（2び） にごみ	28 ごはん かいそう サラダ ハンバーグ デミグラスソース さつまいものポタージュ
エネルギー 小 592 kcal 中 731 kcal	エネルギー 小 592 kcal 中 731 kcal	エネルギー 小 605 kcal 中 743 kcal	エネルギー 小 603 kcal 中 742 kcal	エネルギー 小 695 kcal 中 855 kcal
赤 ぎゅうにゅう たまねぎ あぶらあげ チキンハム なっとう	赤 ぎゅうにゅう さごし チキンハム あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きくらげ ちりめん	赤 ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん みそ ブロッコリー ごぼう にんじん	赤 ぎゅうにゅう さとう とりにく わかめ ベーコン さくらそう スチーム
緑 にんじん キャベツ たまねぎ ごぼう ほうししいたけ ほうれんそう ゆず	緑 にんじん たまねぎ もやし えのき きゅうり とうもろこし だいこん だいこんのは	緑 しょうが にんじん はくさい キャベツ もやし きくらげ にら	緑 だいこん ごまつな あぶら さとう ほうししいたけ こんにゃく	緑 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ パセリ
黄 こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	黄 こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	黄 こめ おおむぎ さとう じゃがいも かたくりこ	黄 こめ ごまつな あぶら さとう ごまあぶら トック	黄 こめ さとう あぶら ごま パンこ ごまあぶら さつまいも あぶら

益田市立美都学校給食共同調理場は、市のHPよりアクセスしてください。
市のHP⇒ <https://www.city.mosuda.lg.jp/>
子育て・教育＞教育・学校＞学校給食＞美都学校給食共同調理場



※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。

世界の味めぐり献立：韓国（20日）

今月は、10/31～11/1にアジア太平洋経済協力（APEC）の首脳会議が開催される、おとなりの韓国を紹介します。



○チーズタッカルビ

「タツ」は韓国語で鶏肉を意味します。鶏肉、キャベツ、たまねぎ、さつまいも、にんじんなどの野菜を甘辛いみそ「コチュジャン」で炒めたものに、チーズを溶かした料理です。

○トックのスープ

トックは韓国のお餅です。日本のお雑煮のように汁に入れて食べられたり、炒め物などにも使われます。