

2025



11月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^▽^)

☆**太字**は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

11月の目標

地域の食べ物を知ろう

11月の給食に
登場する

邑南町で作られたもの

地域でとれたものを、その地域で食べることを「地産地消」と言います。
地産地消には安心して食べられることや新鮮なものが手に入るなどたくさんの
メリットがあります。
給食でも、1年間を通して邑南町産の食材をたくさん使っています。献立表では
邑南町の食材は太字になっていますし、右にはまとめて書いてあります。確認してみ
てくださいね。

また、邑南町には給食に出てくる食べ物以外にもまだまだおいしい
食べ物がたくさんあります。探してみるとおもしろいかもしれませんね。



文化の日

11月3日 (月)	11月4日 (火)	11月5日 (水)	11月6日 (木)	11月7日 (金)
文化の日	コッペパン	わかめごはん	ごはん	〈いい歯の日：かみかみ献立〉 ごはん
	青じそドレッシング グサラダ	ニラともやしの ナムル	五目 カレービーフン	アーモンド入り かみかみサラダ
	コッペパン 1こ 黄	こめ 70 黄 むぎ 5 黄 わかめふりかけ 2 赤	こめ 75 黄 ベーコン 5 赤 ビーフン 8 黄 キャベツ 20 緑 たけのこ 10 緑 パプリカ 6 緑 にら 3 緑 あぶら 1 黄 しお こしょう しょうゆ チキンスープ カレーこ	こめ 75 黄 アーモンド 2 黄 キャベツ 25 緑 きゅうり 20 緑 コーン 3 緑 かんてん 0.3 緑 わふうドレッシング 6 黄
	さといもの グラタン	フライビーンズ	チキンの フレーク焼き	しいらの 竜田揚げ
とりこ 15 赤 さといも 35 黄 たまねぎ 30 緑 さやえんどう 5 緑 しめじ 5 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 チーズ 6 赤 バター 3 黄 こめこ 3 黄 パンこ 黄 しお こしょう チキンスープ	あおじそ ドレッシング 8 黄 ウインナーの スープ ウインナー 20 黄 じゃがいも 25 緑 カリフラワー 20 緑 たまねぎ 15 緑 さやいんげん 5 緑 チキンスープ	だいず 16 赤 にぼし 6 赤 ごま 1.5 黄 でんぶん 黄 あぶら 黄 しょうゆ さとう みりん 韓国風 肉じゃが ぶたにく 30 赤 じゃがいも 50 緑 たまねぎ 50 緑 しらたき 25 緑 にんじん 15 緑 ねぎ 10 緑 にんにく 0.5 緑 ごまあぶら 1.5 黄 さとう さけ しょうゆ わふうだし コチュジャン	とりにく 1切 赤 マヨネーズ 7 黄 パンこ 3 黄 コーンフレーク 7 黄 白菜スープ はくさい 20 赤 だいこん 30 黄 しいたけ 5 緑 にんじん 5 緑 こまつな 15 緑 わかめ 0.4 緑 しお こしょう しょうゆ とりがらスープ さけ	しいら 1切 赤 しょうが 1 緑 でんぶん 黄 あぶら 黄 しょうゆ さけ 根菜の みそ汁 あぶらあげ 3 赤 だいこん 30 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 8 緑 れんこん 8 緑 わかめ 0.3 赤 ねぎ 4 緑 みそ 7 赤 にぼし

11月10日 (月)	11月11日 (火)	11月12日 (水)	11月13日 (木)	11月14日 (金)
ごはん	もやし肉みそ ラーメン	ごはん	ごはん	石見和牛と 石見ポークの ビビンバ
かぼちゃサラダ	青のり大豆ポテト	かつのりサラダ	沢煮椀	トッポギ入り キムチスープ
こめ 75 黄	カットポテト 40 緑 だいず 16 赤 あおのり 0.1 赤 かたくりこ 3 黄 あぶら 黄	こめ 75 黄 かまぼこ 8 赤 せんざりだいこん 4 緑 キャベツ 10 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.4 赤 のり 0.4 赤 あぶら 3 黄 しお こしょう す さとう きのこ汁 とうふ 20 赤 はくさい 15 黄 たまねぎ 20 緑 しいたけ 5 緑 まいたけ 5 緑 しめじ 5 赤 なめこ 4 緑 ねぎ 5 緑 みそ 7 赤 にぼし	こめ 75 黄 ぶたにく 10 赤 あぶらあげ 5 緑 ごぼう 15 緑 にんじん 5 緑 こんにゃく 5 緑 しいたけ 5 緑 ねぎ 5 緑 ほししいたけ 1 緑 しお しょうゆ みりん こんごうだし ゆかりあえ きゅうり 15 緑 もやし 15 緑 だいこん 20 緑 にんじん 5 緑 しそふりかけ 緑 しお	(むぎごはん) こめ 67 黄 むぎ 8 黄 (ぎゅうにくのあまからに) ぎゅうにく 15 赤 ぶたにく 20 赤 しいたけ 8 緑 ほししいたけ 1 緑 しょうゆ みりん さけ さとう (ナムル) きんしたまご 20 赤 ほうれんそう 12 緑 もやし 20 緑 にんじん 10 緑 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しょうゆ さとう
島根のアジフライ	ふたにく 20 赤 だいずミート 8 赤 もやし 30 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 7 緑 ねぎ 5 緑 にら 3 緑 にんにく 0.7 緑 しょうが 0.5 緑 あぶら 1 黄 みそ 4 黄 まめみそ 4 黄 ごまあぶら 1 黄 ちゅうかスープ パイタンスープ	邑南チーズの ミート焼き ぶたにく 20 赤 おおなんチーズ 4 赤 マカロニ 2 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 ピーマン 4 緑 にんにく 0.2 緑 パンこ 3 黄 あぶら 4 黄 しお こしょう あかワイン トマトケチャップ ウスターソース	浜田産さばの みそ煮 さば 1切 赤 みそ 4 赤 しょうゆ さけ さとう りんご りんご 1切 緑	りんご
あじフライ 1尾 赤黄 あじ、こむぎこ パンこ、でんぶん ごま、パセリ	かきたま汁	塩ナムル ツナ 6 赤 だいこん 25 緑 こまつな 10 緑 コーン 6 緑 にんじん 6 緑 かつおぶし 1 赤 ごま 1 黄 ごまあぶら 黄 しお	あぶら 黄	

11月17日 (月)				11月18日 (火)				11月19日 (水)				11月20日 (木)				11月21日 (金)			
ごはん				セルフバーガー				ごはん				野沢菜 チャーハン				ごはん			
ケチャップ炒め				さつまいもの シチュー				白菜の レモン和え				肉だんごスープ				えのきと茎わかめ のきんぴら			
こめ 75 黄				パン 1こ 黄				こめ 75 黄				こめ 60 黄				こめ 75 黄			
たまねぎ 20 緑				ウインナー 10 赤				ツナ 4 赤				にくだんご 20 赤				くきわかめ 10 赤			
ピーマン 3 緑				さつまいも 30 黄				はくさい 35 緑				むぎ 8 黄				えのきたけ 8 赤			
パプリカ 3 緑				たまねぎ 20 緑				ほうれんそう 10 緑				いりたまご 20 赤				れんこん 15 緑			
あぶら 1 黄				フロッキー 15 緑				にんじん 5 緑				ぶたにく 10 赤				ピーマン 5 緑			
手作りコロッケ				石見ポークの みそ炒め				レモンかじゅう 1.5 緑				やきぶた 5 赤				しらたき 10 緑			
ぎゅうにく 8 赤				ぶたにく 50 赤				しょうゆ さとう				のざわな 10 緑				ごま 1 黄			
とりにく 8 赤				たまねぎ 3 緑				あぶら 0.1 黄				ごま 1.5 黄				ごまあぶら 黄			
じゃがいも 45 黄				しょうが 6 緑				しょうゆ さとう				あぶら 黄				しょうゆ さとう さけ			
たまねぎ 15 緑				にんにく 0.3 緑				のっぺい汁				チキンスープ				だいこん 10 緑			
コーン 5 緑				あぶら 0.2 赤				あぶらあげ 4 赤				いかのかりん 揚げ				ゆずかじゅう 0.5 緑			
こむぎこ 黄				みそ 0.2 赤				さといも 25 黄				いかにゃく 10 緑				あぶら 黄			
パンこ 黄				さとう みりん さけ				だいこん 30 緑				あおのり 0.2 赤				あぶら 黄			
あぶら 黄				しょうゆ				こんにゃく 10 緑				でんぶん 10 黄				しょうゆ さけ さとう			
しお こしょう				ほうれんそう 6 緑				ねぎ 5 緑				あぶら 黄				みりん			
チキンスープ				たまねぎ 8 緑				でんぶん 1.2 黄				しょうゆ さとう みりん				さけ			
				パセリ 0.3 緑				しお しょうゆ											
				マヨネーズ 8 黄				こんごうだし											
				しお こしょう す															
								</											

11月24日 (月)				11月25日 (火)				11月26日 (水)				11月27日 (木)				11月28日 (金)					
振替休日				皿うどん		すこやかロール (黒糖)		ごはん		きゅうりの おかか和え		石見ポークの ハヤシライス		枝豆とコーンの フリッター		ごはん		納豆サラダ			
				(めん)		すこやかロール 1こ 黄		こめ 75 黄		きゅうり 30 緑		(むぎごはん)		フリッター 2個 黄緑		こめ 75 黄		なっとう 8 赤			
				さらうどんめん 1袋 黄		<アレルギー原材料> 小麦 ※卵・乳製品不使用		タラの カレー揚げ		こまつな 10 緑		こめ 67 黄		コーン にんじん,えだまめ こむぎこ,でんぷん		ハム 6 緑		ほうれんそう 10 緑			
				(具)						だいこん 15 緑		むぎ 8 黄				キャベツ 25 緑					
				ぶたにく 25 赤						にんじん 5 緑		(ルウ)						鶏ちゃん		にんじん 5 緑	
				いか 10 赤						かつおぶし 1 赤		ぶたにく 30 赤						とりにく 50 赤		マヨネーズ 4 黄	
				ほたて 10 赤						さとう しょうゆ		たまねぎ 40 緑				あぶら 黄		にんにく 0.5 緑		みそ 1 赤	
				なると 8 赤						しょうが 0.5 緑		にんじん 20 緑						キャベツ 20 緑		しょうゆ	
				キャベツ 40 緑		ぎょうざ 2個/3個 赤黄緑				でんぷん 黄		しめじ 8 緑				マンナンサラダ		たまねぎ 10 緑			
				たまねぎ 30 緑						あぶら 黄		グリーンピース 7 緑						ピーマン 5 緑			
				もやし 15 緑		ぶたにく,キャベツ				しょうゆ さけ		にんにく 0.3 緑				こんにゃく 15 緑		にら 3 緑		かまぼこの すまし汁	
				にんじん 10 緑		たまねぎ,にら				カレーこ		カットトマト 20 緑				あぶら 黄		フロッキー 20 緑		かまぼこ 7 赤	
				きくらげ 0.5 緑		しょうが,こむぎこ				あぶら 黄		デミグラスソース		もやし 25 緑		とうふ 20 黄					
				さやえんどう 6 緑						たまねぎ 15 緑		あかワイン		にんじん 5 緑		たまねぎ 20 緑					
ごまあぶら 黄						さやいんげん 20 緑		ハヤシルウ		ごまあぶら 1 黄		もやし 15 緑									
でんぷん 黄						ねぎ 3 緑				しお す しょうゆ		ねぎ 4 緑									
しお こしょう しょうゆ		大学いも				みそ 7 赤				さとう		しお しょうゆ									
ちゅうかスープ		さつまいも 25 黄				にぼし						こんごうだし									
		あぶら 20 黄																			
		ごま 20 黄																			
		しょうゆ みりん																			
		さとう																			