



10月こんだてひょう



令和元年(2019)10月発行
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の目標 《食べ物旬を知ろう》 旬とは、食べ物が一番おいしくて、たくさんできる時期のことです。食べ物によって旬は違いますが、秋が旬の食べ物はたくさんあります。</p>	<p>1 パン チョコクリーム 牛乳 米粉グラタン グリーンサラダ やさいスープ</p>	<p>2 今日から新米ごはん ごはん 牛乳 牛肉のスタミナ焼き 西浜いもの ホクホクサラダ とうふのみそ汁</p>	<p>3 クリームスパゲッティ ミニパン(小中) 牛乳 鮭のレモンオイル焼き コールスローサラダ</p>	<p>4 ごはん 牛乳 鯖のかば焼き ごまあえ はんぺんのすまし汁</p>
<p>7 五穀ごはん 牛乳 秋刀魚のおろし煮 きんぴらごぼう さつまいものみそ汁</p>	<p>8 セルフバーガー 丸パン 白身魚のフライ 生野菜 1食外刺(小中) 牛乳 1食マヨネーズ(幼) ミネストローネ</p>	<p>9 ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 甘酢あえ 根菜汁</p>	<p>10 目の愛護デー カレーうどん ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 かぼちゃサンドフライ 切り干し大根のサラダ ブルーベリーゼリー</p>	<p>11 ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐 中華あんかけ 三色和え 中華卵スープ</p>
<p>今月から新米になりま す。 </p>	<p>15 おいしい出雲の一日 にんじっこパン 牛乳 鶏肉のいちじくソース焼き 水菜のサラダ 西浜いもの クリームシチュー</p>	<p>16 ごはん 牛乳 鱈のピリカラソースかけ 大根のごまマヨあえ ふた汁</p>	<p>17 みそラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 パオシュウ(幼1小中2) バンサンスー バナナ</p>	<p>18 親子どんぶり 牛乳 いわしのおかか煮 納豆サラダ</p>
<p>21 ごはん 牛乳 鶏肉の香味揚げ アーモンド和え けんちん汁</p>	<p>秋が旬の食べ物 </p>	<p>23 わかめごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ りっちゃん元気サラダ かき玉汁</p>	<p>24 トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 オムレツ パプリカサラダ</p>	<p>25 ごはん 牛乳 焼き鯖 ゆかりあえ おでん風煮</p>
<p>28 ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ 磯香あえ 秋なすのみそ汁</p>	<p>29 パン イチゴジャム 牛乳 チーズ入りササミフライ わかめサラダ ポトフ</p>	<p>30 キーマカレー 牛乳 バイクドウィンナー フレンチサラダ</p>	<p>31 てんぷらうどん うどん さつまいものかき揚げ ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 おろしあえ ヨーグルト</p>	<p>今月の地元食材 米、牛乳、ねぎ さつまいも、なす こまつな、たまご 玉ねぎ、みずな さといも</p>



※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき

おもにからだをつくる
もとになるしょくひん

おもにからだのちょうしを
ととのえるもとになるしょくひん

おもにエネルギーの
もとになるしょくひん

		おもにからだをつくる もとになるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしょくひん	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	幼稚園 小学校 中学校
1	火	牛乳 とりにく チーズ ハム	たまねぎ パセリ きゅうり レタス きゃべつ かぼちゃ チンゲンサイ にんじん ブロッコリー	パン チョコクリーム マカロニ こめこ バター あぶら	520 640 778
2	水	牛乳 ぎゅうにく みそ ハム とうふ あじふんまつ	きゅうり スイートコーン えのきたけ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	こめ ごま あぶら マヨネーズ さつまいも	549 708 900
3	木	牛乳 ベーコン サケ ハム	にんじん たまねぎ エリンギ パセリ レモン きゃべつ きゅうり	スパゲッティ パン(小中) オリーブオイル バター ドレッシング	498 650 803
4	金	牛乳 サワラ はんぺん	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ かいわれだいこん	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	498 636 797
7	月	牛乳 サンマ さつまあげ なまあげ あじふんまつ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン しめじ たまねぎ こまつな	こめ でんぷん あぶら さつまいも おおむぎ もちあわ もちきび アマランサス ごま さとう ごまあぶら	488 667 803
8	火	牛乳 ホキ とりにく ウインナー	きゃべつ たまねぎ きゅうり ブロッコリー トマト	パン マヨネーズ(幼) こむぎこ パンこ マカロニ 別カブ(小中) じゃがいも あぶら	514 636 777
9	水	牛乳 ぶたにく わかめ あじふんまつ かまぼこ なまあげ みそ	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり ごぼう だいこん にんじん れんこん ねぎ	こめ さとう さといも	498 619 802
10	木	牛乳 ぶたにく うずらたまご まぐろみずに わかめ	たまねぎ にんじん エリンギ ねぎ かぼちゃ きゃべつ きりぼしだいこん	うどん こめ(中) ゼリー あぶら パンこ こむぎこ さとう ごま ドレッシング	510 628 862
11	金	牛乳 とうふ かまぼこ たまご	もやし ほうれんそう チンゲンサイ たまねぎ スイートコーン たけのこ にんじん	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	505 613 809
15	火	牛乳 とりにく ベーコン かまぼこ	みずな レタス きゅうり にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ あおじそ	パン いちじくジャム さつまいも あぶら	517 644 800
16	水	牛乳 アジ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	パプリカ にんじん だいこん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ にんにく こんにゃく	こめ じゃがいも こむぎこ こめこ あぶら さとう マヨネーズ ごま	516 640 833
17	木	牛乳 ぶたにく みそ ハム たまご	たまねぎ きゃべつ たけのこ しいたけ にんにく にんじん しなちく こまつな もやし きゅうり きくらげ パナナ	ちゅうかめん こめ(中のみ) あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう ごま でんぷん	507 608 828
18	金	牛乳 とりにく たまご ハム みそ いわし かつおぶし なっとう	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゃべつ ほうれんそう	こめ さとう でんぷん マヨネーズ	509 698 836
21	月	牛乳 とりにく かまぼこ ちくわ とうふ	ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん きゃべつ だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	こめ あぶら でんぷん さといもアーモンド こむぎこ	512 647 830
23	水	牛乳 わかめ ぶたにく とりにく たまご ハム こんぶ かつおぶし とうふ	たまねぎ きゃべつ きゅうり トマト にんじん スイートコーン しいたけ ねぎ	こめ パンこ でんぷん あぶら さとう	528 691 863
24	木	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース レタス きゃべつ パプリカ	スパゲッティ パン(小中) あぶら オリーブオイル でんぷん ドレッシング さとう	535 720 844
25	金	牛乳 サバ とりにく さつまあげ こんぶ うずらたまご なまあげ	きゃべつ きゅうり ゆかり だいこん にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう さといも	529 690 878
28	月	牛乳 ぶたにく のり かつおぶし あじふんまつ みそ とうふ	にんにく しょうが にんじん りんご レモン ほうれんそう えのきたけ もやし なす だいこん たまねぎ さやいんげん	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	501 636 807
29	火	牛乳 とりにく チーズ(小中) ぶたにく わかめ	レタス きゅうり にんじん うめ きゃべつ しめじ たまねぎ	パン じゃがいも こむぎこ イチゴジャム ドレッシング パンこ でんぷん あぶら	501 607 804
30	水	牛乳 とりにく ぶたにく ウインナー	たまねぎ にんじん スイートコーン にんにく きゃべつ レタス りんご きゅうり	こめ あぶら ひよこめ	511 707 900
31	木	牛乳 ヨーグルト とりにく あぶらあげ のやき ほたてかいばしら たまご	にんじん しいたけ ねぎ たまねぎ ごぼう しゅんぎく きゅうり だいこん	うどん こめ(中) こむぎこ ながいも あぶら さとう さつまいも	511 602 831

