



# 10月こんだてひょう

平成30年(2018) 10月発行  
出雲市立湖陵学校給食センター

月	火	水	木	金
1 きょう しんまい 今日から新米ごはん きゅう にゅう 牛乳 さばのみそ煮  きんぴらごぼう とうふのすまし汁	2 にんじんっこパン 牛乳 とりく 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ フルーツポンチ	3 ごはん 牛乳 豚にく 豚肉の生姜焼き ごまあえ にしま 西浜いものみそ汁 	4 ちゃんぼんめん ちゃんぼしごはん(中) きゅう にゅう 牛乳 あじ から 鱈のピリ辛ソース ちゅうあ 中華和え	5 カレーライス 牛乳 ほうれん草 オムレツ はやし 花野菜のサラダ
8  体育の日	9 セルフフィッシュバーガー 丸パン しろみ さかな 白身魚のフライ ポテトサラダ きゅう にゅう 牛乳 ミネストローネ	10 <b>目によい献立</b> ごはん  牛乳 きゅうにく 牛肉の しまね 島根ワインソース アーモンド和え かぼちゃのみそ汁 ブルーベリーゼリー	11 クリームスパゲッティ ミニパン(小中) きゅう にゅう 牛乳 さわら 鱈のレモンペッパー焼き グリーンサラダ	12 ごはん ふりかけ きゅう にゅう 牛乳 あつやき 卵  ごぼうのサラダ さつま汁
15 ごはん 牛乳 豚にく しおこうじや 豚肉の塩麹焼き じゃこ入りおひたし すいとん汁	16 パン チョコクリーム 牛乳 さけ こうそいや 鮭の香草焼き きゃべつ のサラダ コーンスープ	17 <b>おいしい出雲の一日</b> くりごはん  牛乳 かれい あ 鱈のから揚げ だいこん の酢のもの いずも 出雲しいたけのみそ汁	18 キムチうどん ちゃんぼしごはん(中) きゅう にゅう 牛乳 なんぼん チキン南蛮 かいそう 海藻サラダ りんご	19 ごはん 牛乳 あかう さいきょう や 赤魚の西京みそ焼き こんぶ和え にこ 煮込みおでん
22 ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ わふう 和風サラダ かき 玉汁	23 こくろ 黒糖パン きゅう にゅう 牛乳 ハムステーキ りんごとレタスのサラダ にしま 西浜いものシチュー	24 さばそぼろどんぶり 牛乳 ごまあえ みそけんちん汁 	25 しお 塩ラーメン ちゃんぼしごはん(中) きゅう にゅう 牛乳 や 焼きぎょうざ(2個) はるさめ 春雨サラダ みかん	26 ごはん  きゅう にゅう 牛乳 さんま 秋刀魚のおろしソース なつとう 納豆サラダ じゃがいものみそ汁
29 ごはん 牛乳  さといも 里芋コロッケ き 笹わかめの炒り煮 ぶた 豚汁	30 パン イチゴジャム きゅう にゅう 牛乳 チーズ入りササミフライ かぼちゃサラダ エービーシー ABCスープ	31 ごはん 牛乳 いわしうめ に 鰯の梅煮 いそか あ 磯香和え はんぺん のすまし汁 みかんクレープ	<div style="text-align: center;"> <b>今日の給食目標</b>  <b>食べ物の旬を知ろう</b> </div> 	



※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 ものになるしょくひん	おもにからだのちようしを とのえるものになるしょくひん	と	おもにエネルギーの もとになるしょくひん	
1	月 牛乳 さば みそ さつまあげ とりにく とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ しいたけ こまつな ピーマン	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	531 634 830	
2	火 牛乳 とりにく まぐろみずに	きゃべつ きゅうり にんじん バナナ みかんかんづめ りんご ももかんづめ パインアップル	パン しらたまもち さとう ゼリー マヨネーズ マーメレード	521 640 854	
3	水 牛乳 みそ ふたにく なまあげ とうふ あじふんまつ	しょうが ほうれんそう もやし しめじ ねぎ	こめ ごま さつまいも	503 623 800	
4	木 牛乳 ふたにく イカ なると こんぶ うすらたまご アジ ハム	チンゲンサイ しなちく きゃべつ もやし きくらげ パプリカ にんじん ピーマン にんにく きゅうり	こめ あぶら こむぎこ でんぶん さとう ごま ごまあぶら	501 604 874	
5	金 牛乳 とりにく だっしふんにゅう たまご	にんにく にんじん たまねぎ りんご えだまめ ほうれんそう スイート ブロッコリー カリフラワー きゅうり	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ドレッシング	557 671 825	
9	火 牛乳 ホキ チーズ ハム とりにく だいず	きゅうり にんじん トマト エリンギ にんにく ブロッコリー セロリー	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	516 621 821	
10	水 牛乳 ぎゅうにく かまぼこ なまあげ あじふんまつ みそ	りんご ほうれんそう きりほしだいこん きゃべつ にんじん かぼちゃ しめじ たまねぎ ブルーベリー	こめ ごま アーモンド ゼリー さとう	531 665 838	
11	木 牛乳 とりにく なまクリーム さわら	たまねぎ にんじん えりんぎ しめじ スイートコーン パセリ レモン きゅうり レタス きゃべつ	スバゲッティ パン(小中) オリーブあぶら パター(中) あぶら	501 736 877	
12	金 牛乳 たまご まぐろみずに とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん はくさい ねぎ だいこん	こめ さとう あぶら マヨネーズ さといも	522 636 812	
15	月 牛乳 あじふんまつ ふたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ かまぼこ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう ごま こむぎこ でんぶん	504 638 809	
16	火 牛乳 サケ ベーコン	バジル みすな きゃべつ きゅうり スイートコーン パセリ	パン ころさとう あぶら	511 625 805	
17	水 牛乳 カレー とうふ とりにく あじふんまつ みそ	だいこん にんじん きゅうり しいたけ れんこん ごぼう たまねぎ こまつな	こめ くり こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま	527 642 790	
18	木 牛乳 かんてん ふたにく とりにく すきのり かまぼこ みそ こんぶ つのまた	にんじん はくさい えのきたけ もやし はくさいきむち ねぎ しょうが きゅうり きゃべつ りんご	うどん こめ(中) あぶら こむぎこ でんぶん ごま ドレッシング	508 612 907	
19	金 牛乳 あかうお みそ こんぶ うすらたまご さつまあげ とりにく がんもどき	はくさい きゅうり にんじん だいこん こんにゃく いんげん	こめ さとう さといも あぶら	503 630 809	
22	月 牛乳 ちくわ たまご だっしふんにゅう わかめ とうふ	きゅうり にんじん きゃべつ たまねぎ しいたけ こまつな	こめ こむぎこ あぶら さとう でんぶん	500 637 805	
23	火 牛乳 ハム とりにく なまクリーム	レタス りんご きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	パン チョコクリーム あぶら さつまいも	508 630 836	
24	水 牛乳 さば たまご とりにく とうふ	しょうが えだまめ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく しめじ	こめ さとう あぶら ごま さといも	507 643 821	
25	木 牛乳 ふたにく とりにく たまご	にんじん チンゲンサイ もやし しなちく きゃべつ たまねぎ ねぎ にんにく きゅうり みかん	ちゅうかめん こめ(中のみ) ごまあぶら あぶら こむぎこ はるさめ さとう	523 643 861	
26	金 牛乳 さんま なっとう ハム とうふ あじふんまつ みそ	だいこん きゃべつ にんじん ほうれんそう たまねぎ こまつな	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	533 703 896	
29	月 牛乳 ふたにく さつまあげ わかめ かまぼこ とうふ みそ	たまねぎ にんじん スイートコーン しらたき ピーマン だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ さといも じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	502 620 808	
30	火 牛乳 とりにく チーズ ハム さかなすりみ レッドキドニー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ しめじ	パン イチゴジャム マヨネーズ マカロニ じゃがいも	532 624 808	
31	水 牛乳 いわし のり かつおぶし とりにく はんぺん	うめぼし ほうれんそう はくさい にんじん しいたけ たけのこ かいわれだいこん	こめ さとう みかんクレープ	519 635 804	



## ～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、味噌、米粉、水菜、小松菜、チンゲンサイ、さつまいも、きゅうり、しいたけ、パプリカ、たけのこ、きゃべつが出雲市産のものです。

