



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 1 今日から新米ごはん 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 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 豚肉の生姜焼き ごまあえ 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) 牛乳 鱈のピリ辛ソース 中華和え	5 カレーライス 牛乳 ほうれん草オムレツ 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 白身魚のフライ ポテトサラダ 牛乳 ミネストローネ	10 目によい献立 ごはん 牛乳 牛肉の島根ワイン 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) 牛乳 鱈のレモンペッパー焼き グリーンサラダ	12 ごはん ぶりかけ 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 鮭の香草焼き きゃべつのサラダ コンスープ	17 おいしい出雲の一日 くりごはん 牛乳 鰯のから揚げ だいこんの酢の物 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) 牛乳 チキン南蛮 海藻サラダ りんご	19 ごはん 牛乳 赤魚の西京みそ焼き こんぶ和え 煮込みおでん
				
22 ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 和風サラダ かき玉汁 幼小1~4年 1	23 黒糖パン 牛乳 ハムステーキ りんごとレタスのサラダ 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 塩ラーメン ちゃんぼしごはん(中) 牛乳 焼きぎょうざ(2個) 春雨サラダ みかん	26 ごはん 牛乳 秋刀魚のおろしソース 納豆サラダ じゃがいものみそ汁 
				
29 ごはん 牛乳 甲斐芋コロッケ 室わかめの炒り煮 豚汁 	30 パン イチゴジャム 牛乳 チーズ入りササミフライ かぼちゃサラダ ABCスープ	31 ごはん 牛乳 鰯の梅煮 磯香和え はんぺんのすまし汁 みかんクレープ	今月の給食目標 食べ物の旬を知ろう 	
				



※都合により献立を変更することがあります。