



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>こんげつ 10月</p> <p>今月の目標 《食べ物旬を知ろう》</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>ごはん 牛乳 さわかば焼き ごまあえ はんぺんのすまし汁</p> 
<p>7</p> <p>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</p> <p>セルフバーガー 丸パン 白身魚のフライ 生野菜 食カカソ(小中) 1食マヨネーズ(幼) ミネストローネ</p> 	<p>9</p> <p>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</p> <p>カレーうどん ちよんぼしごはん(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</p> <p>ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の中華あんかけ 三色和え 中華スープ</p> 
<p>こんげつ 10月</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</p> <p>にんじこパン 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</p> <p>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 ぶた汁</p> 	<p>17</p> <p>みそラーメン ちよんぼしごはん(中) 牛乳 パオシュウ(幼1小中2) パンサンスー バナナ</p> 	<p>18</p> <p>親子どんぶり 牛乳 いわしのおかか煮 納豆サラダ</p> 
<p>21</p> <p>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</p> <p>わかめごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ りっちゃんの元気サラダ かき玉汁</p> 	<p>24</p> <p>トマトスープパスタ ミニパン(小中) 牛乳 オムレツ パブリカサラダ</p> 	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 焼き鯖 ゆかりあえ おでん風煮</p> 
<p>28</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>てんぷらうどん うどん さつまいものかき揚げ ちよんぼしごはん(中) 牛乳 おろしあえ ヨーグルト</p> 	<p>今月の地元食材</p> <p>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</p>



※都合により献立を変更することがあります。