



10月こんだてひょう



令和元年(2019)10月発行
出雲市立多伎学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんぱつ もくひょう 今月の目標</p> <p>「食べ物の旬を知ろう」 旬とは、食べ物が一番おいしく、たくさんできる時期の事です。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 ごはん 牛乳 さわらの西京焼き ツナサラダ かきたまみそ汁</p>	<p>2 ミニあげパン 牛乳 肉うどん いわしのトマト煮 納豆サラダ</p>	<p>3 ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 中華あえ 華風コーンスープ</p>	<p>4 パン バイパン 牛乳 きのこのシチュー お楽しみコロケ (2ヶ、3ヶ、4ヶ) 舞しそドレッシングサラダ</p>
<p>7 ごはん 牛乳 ハンバーグのおろし煮 りっちゃんの元気サラダ しいたけのみそ汁</p>	<p>8 ごはん 牛乳 しいらの甘酢あんかけ 水菜と大根のサラダ 白玉だんごのみそ汁</p>	<p>9 おむすび 牛乳 みそ豚骨ラーメン 鶏肉の辛味焼き 春雨の中華サラダ</p>	<p>10 ポークカレー 牛乳 カラフルエッグ ツナとレタスのサラダ ミニトマト(2ヶ) 【多伎小1年生 試食会】</p>	<p>11 セルフバーガー 丸パン えびカツ コールスローサラダ 牛乳 コーンスープ</p>
<p>こんぱつ しんまい 今月から新米になります。</p> <p>たいいく び 体育の日</p>	<p>15 ごはん 牛乳 はんぺんのチーズ天 切り干し大根の煮物 ぶた汁</p>	<p>16 たらこスパゲティ 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き レタスのサラダ プリン</p>	<p>17 おいしい出雲の一日 さつまいもごはん 牛乳 沖いわしの南蛮漬け もみのりあえ むらくも汁 西条柿</p>	<p>18 パン りんごジャム 牛乳 米粉のほうれん草グラタン 水菜のサラダ</p>
<p>21 ごはん 牛乳 さんまのおろしソースかけ ごぼうサラダ 秋野菜のみそ汁 りんご 【小・フィンランド交流給食】</p>	<p>秋が旬の食べもの 秋が旬の食べもの 秋が旬の食べもの</p>	<p>23 やきそば 牛乳 揚げギョーザ(2ヶ) ちんげんさいのナムル 西浜芋の蒸しパン</p>	<p>24 ごはん 牛乳 マーボー豆腐 たらのみそマヨ焼き 海藻サラダ 【中・フィンランド交流給食】</p>	<p>25 マヨパン 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ カラフルサラダ かぼちゃとベーコンのスープ</p>
<p>28 ごはん 牛乳 豚肉のカレー炒め こんにゃくサラダ 里芋のみそ汁</p>	<p>29 五目ごはん 牛乳 ちくわの磯辺あげ 大根のごまマヨあえ 花ふのおすまし</p>	<p>30 クリームスパゲティ 牛乳 チーズいりササミフライ グリーンサラダ バナナ</p>	<p>31 ハロウィン献立 キーマカレー 牛乳 赤魚のレモンオイル焼き あっさりめかぶサラダ ハロウィンゼリー</p>	<p>今月の地元食材 こめ、きゅうり、こめこ さつまいも、たけ</p>

※都合により献立を変更することがあります。

