



今月の目標: 食べものの旬を知ろう!

今月の出雲食材

米、牛乳、米粉、さつまいも、しいたけ、ねぎ、きゅうり、小松菜、キャベツ、西条柿、水菜



月	火	水	木	金
1 わかめごはん 牛乳 揚げイカの甘辛煮 たまごと青菜のすのもの すまし汁	2 ごはん 牛乳 鶏肉の照焼きレモン酢かけ 大根のごまマヨサラダ さつまいものみそ汁	3 しょうゆラーメン 牛乳 煮シューマイ (2ヶ、3ヶ) ツナサラダ だいがくも 大学芋	4 ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 納豆サラダ みそ汁	5 パン チョコクリーム 牛乳 ミートボールグラタン グリーンサラダ ABCマカロニスープ
8 体育の日 	9 ごはん 牛乳 豚肉の梅肉焼き ポテトサラダ すまし汁	10 きのこスパゲティ 牛乳 オムレツ りんごとレタスのサラダ ミニパンパン	11 ごはん 牛乳 さばのカレー醤油あげ ミックスづけ 秋野菜のみそ汁	12 キャロットパン 牛乳 米粉のグラタン フレンチサラダ たまごスープ
15 ごはん 牛乳 豚キムチ 錦和え 春雨スープ パナナ	16 ごはん 牛乳 わかなのピリ辛ソースかけ きんぴらごぼう むらくも汁	17 たまごうどん 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ おからドーナツ	18 おいしい出雲の一日 ごはん 牛乳 さごしのかばやき ごまあえ みそ汁 西条柿	19 セルフバーガー まる 丸パン 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 牛乳 ハムチャウダー
22 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 豚肉と大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	23 ごはん 牛乳 豚肉のおいしいからあげ ひじきのナムル のっぺい汁 りんご	24 やきそば 牛乳 チーズささみフライ 春雨の中華サラダ ミニカップケーキ	25 かぼちゃときのこのカレー 牛乳 たら柠檬焼き 青じそドレッシングあえ	26 ココアパン 牛乳 鮭のホワイトソースやき 水菜のサラダ オレンジ さつま芋とベーコンのスープ
29 ごはん 牛乳 はんぺんのチーズ天 野菜いため ぶた汁	30 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 はくさいづけ おでん	31 ハロウィン献立 しお 塩ラーメン 牛乳 パリパリ春巻き 切り干し大根のごますあえ ミニパンプキンパン	 稲刈りが始まりました。新 ハロウィンにちなんで、 パンプキンパンを焼	