

大好き出雲! 10月こんだてひょう



平成30年10月発行

出雲市立多伎学校給食センター

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 あげいかの甘辛煮 たまご青菜のすのもの すまし汁	2 ごはん 牛乳 鶏肉の照焼きレモン酢かけ 大根のごまヨサダ さつまいものみそ汁	3 しょうゆラーメン 牛乳 蒸しシューマイ (2ヶ、3ヶ) ツナサラダ 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 バナナ	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 てづくり	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 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 かぼちのきり 豚肉ののり 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 かぼちときのこのカレー 牛乳 たらのレモン焼き 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 さつまいもとベーコンのスープ オレンジ
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 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 ミニパンキンパン	 稲刈りが始まりました。新米は11月からです。 ハロウィンにちなんで、パンキンパンを焼いてもらいます。	

たべものはたらき

日 曜	あかのたべもの (おもに血や肉、ほねをつくる食品)	みどりのたべもの (おもに体の調子をととのえる食品)	きいろのたべもの (おもにエネルギーとなる食品)	エネルギー 小学校 中学校
1 月	牛乳,わかめ,いか,さつまあげ とうふ,みそ	ほうれんそう,はくさい,にんじん だいこん,こまつな	こめ,むぎ,こめこ,あぶら,さとう,こま ごまあぶら,じゃがいも	658 846
2 火	牛乳,とりにく,ロースハム あぶらあげ,とうふ,みそ	だいこん,きゅうり,にんじん,ホールコーン えのきたけ,チンゲンサイ,ねぎ	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう マヨネーズ,こま,さつまいも	683 862
3 水	牛乳,やきふた,かまぼこ,ぶたミンチ	にんじん,もやし,ねぎ,キャベツ,きゅうり	ちゅうかめん,さつまいも,あぶら,さとう みずあめ,こま,スパゲッティ,マヨネーズ	709 859
4 木	牛乳,さんま,ロースハム,なっとう みそ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん,だいこん ごぼう,はくさい,ねぎ	こめ,むぎ,マヨネーズ,こんにゃく	639 771
5 金	牛乳,ミートボール,チーズ,ベーコン	トマト,たまねぎ,パセリ,レタス,キャベツ きゅうり,リボンレタス,にんじん チンゲンサイ	パン,チョコクリーム,さとう,あぶら マカロニ,じゃがいも	703 846
9 火	牛乳,ぶたにく,ロースハム,とうふ かまぼこ	きゅうり,キャベツ,りんご,あかたまねぎ にんじん,しいたけ,たまねぎ,こまつな	こめ,むぎ,さとう,あぶら,じゃがいも マヨネーズ	611 766
10 水	牛乳,えび,イカ,あさり,ベーコン オムレツ	しいたけ,えのきたけ,たまねぎ,にんじん,しめじ こまつな,レタス,キャベツ,きゅうり,りんご	スパゲッティ,バター,さとう,あぶら ミニパン,ドライパン	639 788
11 木	牛乳,さば,あぶらあげ,とうふ,みそ	はくさい,きゅうり,こまつな,にんじん ふくじんづけ,チンゲンサイ,たまねぎ,しめじ	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,あぶら さつまいも	679 815
12 金	牛乳,ベーコン,とりにく,チーズ ロースハム,たまご	たまねぎ,レタス,キャベツ,きゅうり にんじん,こまつな	パン,マカロニ,こめこ,バター,あぶら さとう,でんぷん	666 835
15 月	牛乳,ぶたにく,たまご,ロースハム	たまねぎ,キムチ,あかピーマン,にら ほうれんそう,こまつな,キャベツ,バナナ きくらげ,にんじん,しいたけ,チンゲンサイ	こめ,むぎ,こまあぶら,さとう,こま はるさめ	629 772
16 火	牛乳,わかかな,さつまあげ,たまご とうふ	ごぼう,にんじん,いんげん,しいたけ たまねぎ,ねぎ	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう こんにゃく,こまあぶら,こま	673 844
17 水	牛乳,たまご,かまぼこ,とりにく おから,なまクリーム	にんじん,たまねぎ,しいたけ,ねぎはくさい きゅうり,ホールコーン	うどん,マヨネーズ,こむぎこ,さとう あぶら,グラニューとう,マーマレード	627 795
18 木	牛乳,さごし,あぶらあげ,とうふ,みそ	ほうれんそう,はくさい,にんじん,えのきたけ チンゲンサイ,ねぎ,かき	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう,こま さつまいも	698 861
19 金	牛乳,ロースハム,ハンバーグ	たまねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん あかたまねぎ,リボンレタス,パセリ	パン,さとう,ドレッシング,じゃがいも	706 890
22 月	牛乳,ぶたにく,さつまあげ,とうふ みそ	かぼちゃ,だいこん,にんじん,いんげん,こまつな	こめ,むぎ,あぶら,さとう	617 791
23 火	牛乳,ぶたにく,ひじき,やきふた ちくわ,とうふ	こまつな,きゅうり,にんじん,ごぼう,だいこん しいたけ,ねぎ,りんご	こめ,むぎ,さとう,こむぎこ,あぶら こまあぶら,こま,さといも,こんにゃく	671 842
24 水	牛乳,ぶたにく,かつおぶし,ササミ チーズ,たまご,なまクリーム	たまねぎ,もやし,キャベツ,にんじん,エリンギ ピーマン,チンゲンサイ,きゅうり あかピーマン,きくらげ	ちゅうかめん,あぶら,こまあぶら はるさめ,さとう,ホットケーキミックス	641 782
25 木	牛乳,ぶたにく,スキムミルク,まだら ロースハム	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ グリーンピース,パセリ,トマト,レタス,きゅうり ブロッコリー	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも,こむぎこ さとう	668 826
26 金	牛乳,チーズ,ロースハム ベーコン,さけ	みずな,はくさい,きゅうり,あかピーマン ホールコーン,しいたけ,チンゲンサイ,オレンジ	パン,さとう,こめこ,バター,さとう こまあぶら,さつまいも	602 829
29 月	牛乳,はんぺん,チーズ,たまご ベーコン,ぶたにく,あぶらあげ,みそ	キャベツ,にんじん,こまつな,ごぼう えのきたけ,ねぎ	こめ,むぎ,こむぎこ,さとう,あぶら さつまいも	698 874
30 火	牛乳,イワシ,かつおぶし,とりにく こんぶ,ごぼうてん,さつまあげ ちくわ,うずらたまご,うすあげ	はくさい,きゅうり,にんじん,だいこん	こめ,むぎ,さといも,こんにゃく,さとう	654 834
31 水	牛乳,やきふた,ツナ,ぶたにく	にんじん,もやし,ねぎ,ホールコーン ほうれんそう,きゅうり,ほしだいこん キャベツ,かぼちゃ	ちゅうかめん,こまあぶら,こま,さとう あぶら,パン	686 870