



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>こんげつ もくひょう 今月の目標</p> <p>《食べ物旬を知ろう》</p> <p>しゅん たの ちがいはん 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 パイパン 牛乳 きのこのシチュー お楽しみコロッケ (2ヶ、3ヶ、4ヶ) 青じ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 りっちゃん元氣サラダ 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)</p>   <p>【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>こんげつ しんまい 今月から新米になります。</p>  <p>たいいく ひ 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 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 ポトフ</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>秋が旬の食べ物</p>  <p>そくいれいせいだん ぎ 即位礼正殿の儀</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 海草サラダ</p>  <p>なか 【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 ごもく 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 (1ヶ、2ヶ)</p> 	<p>今月の地元食材</p> <p>こめ、きゅうり、こめこ さつまいも、たけのこ ねぎ、キャベツ、水菜 小松菜、しいたけ ミニトマト、かぼちゃ あかたまねぎ</p>



※都合により献立を変更することがあります。



たべもののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるものになる食品	からだ おもに体の調子をととのえるものになる食品	からだ おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (キロカロリー)
1	火	牛乳 さごし たまご とうふ みそ	はくさい きゅうり にんじん コーン だいこん しいたけ ねぎ	こめ さとう マヨネーズ	(小) 647 (中) 822
2	水	牛乳 きなこ きゅうにく かまぼこ いわし ロースハム なっとう みそ	ほししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ	パン さとう あぶら うどん マヨネーズ	(小) 668 (中) 813
3	木	牛乳 ぶたにく やきぶた とりにく	ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ たまねぎ にら コーン ほししいたけ	こめ さとう ごまあぶら はるさめ	(小) 601 (中) 768
4	金	牛乳 ベーコン ツナ	しめじ たまねぎ エリンギ にんじん えのきだけ トマト レタス きゅうり レタス	パン じゃがいも さつまいも あぶら さとう ドライパイン	(小) 731 (中) 922
7	月	牛乳 ロースハム こんぶ かつおぶし あぶらあげ とうふ みそ	だいこん キャベツ きゅうり にんじん トマト コーン たまねぎ しいたけ こまつな	こめ さとう あぶら	(小) 650 (中) 796
8	火	牛乳 シイラ ささみ あぶらあげ みそ	にんじん ピーマン みずな だいこん きゅうり あかピーマン えのきだけ ごぼう ねぎ	こめ こむぎこ あぶら さとう しらたまだんご	(小) 644 (中) 825
9	水	牛乳 やきぶた みそ とりにく	にんじん しなちく もやし ねぎ チンゲンサイ きゅうり キャベツ あかピーマン きくらげ	こめ ちゅうかめん さとう マロニー ご まあぶら	(小) 656 (中) 799
10	木	牛乳 ぶたにく スキムミルク ツ ナ たまご ベーコン チーズ とうふ	たまねぎ にんじん しめじ あかピーマン ピーマン レタス きゅうり ミニトマト あかたまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう	(小) 693 (中) 892
11	金	牛乳 えび すりみ	キャベツ きゅうり にんじん レタス コーン たまねぎ パセリ	パン あぶら コールスロートレッシング バター	(小) 659 (中) 820
15	火	牛乳 はんぺん チーズ たまご さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ほしだいこん にんじん キヌサヤ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	こめ こむぎこ さとう あぶら ごま こんにゃく	(小) 652 (中) 831
16	水	牛乳 たらこ ベーコン とりにく	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン レタス きゅうり キャベツ コーン トマト	パン バター マヨネーズ マーマレード プリン	(小) 652 (中) 764
17	木	牛乳 おきいわし もみのり かつ おぶし たまご とうふ	たまねぎ あかピーマン ピーマン ほうれんそう キャベツ にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ かき	こめ さつまいも ごま こむぎこ あぶら さとう	(小) 658 (中) 796
18	金	牛乳 チーズ ベーコン ツナ ウィンナー	ほうれんそう たまねぎ みずな はくさい きゅうり あかピーマン しめじ にんじん キャベツ	パン マカロニ バター こめこ さとう ごまあぶら じゃがいも りんごジャム	(小) 675 (中) 831
21	月	牛乳 さんま ロースハム あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう きゅうり キャベツ にんじん はくさい たまねぎ えのきだけ ねぎ りんご	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま さつまいも	(小) 776 (中) 943
23	水	牛乳 ぶたにく かつおぶし やきぶた たまご	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 きくらげ	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ホットケーキミックス さつまいも	(小) 646 (中) 765
24	木	牛乳 たら とうふ みそ ささみ かいそう	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら キャベツ きゅうり トマト	こめ ごまあぶら さとう はるさめ マヨネーズ	(小) 834 (中) 862
25	金	牛乳 とりにく ベーコン	トマト たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ あかたまねぎ キャベツ きゅうり しめじ コーン あかピーマン はくさい パセリ	パン マヨネーズ こむぎこ さとう	(小) 690 (中) 859
28	月	牛乳 ぶたにく ロースハム とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ あかピーマン きいピーマン ねぎ きゅうり レタス コーン だいこん ねぎ	こめ さとう ごま さとう こんにゃく ごまあぶら さといも	(小) 613 (中) 785
29	火	牛乳 とりにく あぶらあげ はんぺん たまご あおのり ロースハム かまぼこ ちくわ	にんじん ほししいたけ ごぼう えだまめ だいこん きゅうり たまねぎ しいたけ かいわれだいこん	こめ さとう あぶら こむぎこ マヨネーズ ごま	(小) 684 (中) 856
30	水	牛乳 ベーコン ほたてかいばしら ササミ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ パナナ キャベツ きゅうり レタス	スパゲッティ バター あぶら さとう	(小) 630 (中) 738
31	木	牛乳 とりミンチ ひよこまめ あかうお めかぶわかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	こめ あぶら バター ゼリー	(小) 679 (中) 858

学校給食では、幼稚園510キロカロリー、小学校は650キロカロリー、中学校は830キロカロリーを基準としています。