



10月こんだてひょう



令和2年(2020) 10月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>こんげつ きゅうしよくひょう 今月の給食目標</p> <p>しゅんとは、その食べ物 が、一年のうちで一番た くさんとれて、一番おい しい時期のことです。</p>	<p>た もの しゅん し 食べ物の旬を知ろう</p>  <p>あき しゅん た もの 秋が旬の食べ物</p>	<p>つきみ こんだて 1 お月見献立</p> <p>きょう しんまい 今日から新米ごはん</p> <p>きゅう にゅう 牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ごまあえ</p> <p>さいも しる 里芋のみそ汁</p> 	<p>2</p> <p>セルフバーガー</p> <p>丸パン</p> <p>メンチカツ</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ミネストローネ</p>	
<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き</p> <p>おひたし</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>	<p>6</p> <p>ばいたん 白湯ラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく あまず 豚肉の甘酢あんかけ</p> <p>ちゅうか 中華サラダ</p>	<p>7</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>かれいのから揚げ</p> <p>にしはま 西浜いもの</p> <p>ホクホクサラダ</p> <p>あつあ しる 厚揚げのみそ汁</p>	<p>8</p> <p>まめなそぼろごはん</p> <p>牛乳</p> <p>きりほだいたいこん 切干大根のあえもの</p> <p>とうふのすまし汁</p> 	<p>9 目におい献立</p> <p>パン</p> <p>ブルーベリージャム</p> <p>牛乳</p> <p>さけの</p> <p>レモンペッパー焼き</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>パンプキンスープ</p> 
<p>12</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>ベークドウィンナー</p> <p>よう しょうほん ちゅうほん (幼・小2本、中3本)</p> <p>レタスのサラダ</p> 	<p>13</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのから揚げ</p> <p>こんかい こん菜サラダ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのしょうが煮</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>おでん</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶたにく きだ 豚肉の佐田みそ焼き</p> <p>だいこん 大根のごまマヨあえ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p>	<p>16 荒木小学校希望献立</p> <p>こくとう 黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ入りささみフライ</p> <p>かい 海そうサラダ</p> <p>エービーシー ABCスープ</p> <p>みかんクレープ</p> 
<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらの照り焼き</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>だいこん 大根のみそ汁</p> 	<p>20</p> <p>しお 塩ラーメン</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>はるまき 春巻き</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>21</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじの竜田揚げ</p> <p>かわりあえ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>22 南中学校希望献立</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ</p> <p>りっちゃんの げんき 元気サラダ</p> <p>かきたま汁</p> <p>りんごゼリー</p> 	<p>23 おいしい出雲の一日</p> <p>パインパン</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく や 鶏肉のハーブ焼き</p> <p>みずな 水菜のサラダ</p> <p>にしはま 西浜いもの</p> <p>クリームシチュー</p> 
<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さけのゆうあん焼き</p> <p>いそあえ</p> <p>豚汁</p> 	<p>27</p> <p>トマトスープ</p> <p>スパゲッティ</p> <p>ミニりんごパン (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>グリーンサラダ</p>	<p>28</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>おろしあえ</p> <p>なめこ汁</p>	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とりにく あ 鶏肉のから揚げ</p> <p>さんしよく 三色あえ</p> <p>はるさめ 春雨スープ</p>	<p>30</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草グラタン</p> <p>カラフルサラダ</p> <p>ミートボールと 野菜の煮込み</p> 

※都合により献立を変更することがあります。

食品のはたらき



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー

1	木	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ あじ みそ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん ごま さといも	545 666 830
2	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず	たまねぎ パプリカ きゅうり レタス にんにく トマト	パン パンこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	523 657 801
5	月	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ あじ みそ	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん じゃがいも	509 621 791
6	火	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり	ごはん ちゅうかめん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	518 689 843
7	水	ぎゅうにゅう かれい ハム チーズ あつあげ あじ みそ	きゅうり スイートコーン こまつな たまねぎ にんじん しいたけ	ごはん でんぷん あぶら さつまいも マヨネーズ	538 662 820
8	木	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あおえんどうまめ あかいんげんまめ ひよこまめ まぐろ とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング	519 633 788
9	金	ぎゅうにゅう さけ	レモン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ	パン ブルーベリージャム あぶら ドレッシング バター こむぎこ なまクリーム	545 678 814
12	月	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンウインナー	たまねぎ にんじん グリンピース りんご にんにく レタス きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	561 681 877
13	火	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ きびなご	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ スイートコーン ごぼう れんこん きゅうり	ごはん うどん こむぎこ あぶら ごま ドレッシング	494 646 790
14	水	ぎゅうにゅう いわし とりにく さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ	しょうが キャベツ きゅうり しそ だいこん にんじん こんにゃく	ごはん さとう さといも	542 641 802
15	木	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はんぺん	だいこん にんじん みずな たまねぎ たけのこ ねぎ	ごはん ごま マヨネーズ	508 621 787
16	金	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ こんぶ ぶのり とさかのり	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ はくさい	パン ころぎとう パンこ こむぎこ あぶら マカロニ ごま ドレッシング みかんクレープ	557 690 826
19	月	ぎゅうにゅう さわら なつとう ハム みそ あぶらあげ あじ	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん マヨネーズ	515 634 790
20	火	ぎゅうにゅう やきふた ぶたにく	スイートコーン キャベツ たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり	ごはん ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	527 653 807
21	水	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん なたまめ しそ なす れんこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	ごはん でんぷん あぶら	519 634 792
22	木	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム こんぶ かつおぶし たまご とうふ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぷん こめこ さとう あぶら りんごゼリー	520 651 822
23	金	ぎゅうにゅう とりにく	パイナップル バジル みずな キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン さとう ドレッシング さつまいも バター こむぎこ	531 674 820
26	月	ぎゅうにゅう さけ のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ゆず ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん	529 647 804
27	火	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	りんご にんにく たまねぎ にんじん エリンギ セロリー トマト パセリ かぼちゃ レタス キャベツ きゅうり	スパゲッティ パン さとう パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング	520 652 815
28	水	ぎゅうにゅう さんま のやき あつあげ あじ みそ	だいこん きゅうり なめこ たまねぎ にんじん こまつな	ごはん さとう じゃがいも	534 652 811
29	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが ほうれんそう もやし にんじん しめじ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	ごはん でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	525 644 801
30	金	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン ぶたにく とりにく	ほうれんそう たまねぎ キャベツ パプリカ スイートコーン きゅうり にんじん はくさい ブロッコリー	パン チョコクリーム マカロニ こむぎこ さとう あぶら でんぷん	608 677 795

～今月の地元産食材の紹介～

米、牛乳、みそ、キャベツ、ねぎ、チンゲンサイ、小松菜、水菜、さつまいも(西浜いも)、さといも、パプリカ、きゅうり、ブロッコリー、しいたけ が出雲市産のものです。



※ 学校給食では、幼稚園は490キロカロリー、小学校中学年は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。