



10月こんだてひょう



令和6年(2024) 10月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 しょうゆラーメン おむすび (小・中) 牛乳 春巻き もやしのみナムル	2 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁	3 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 昆布あえ けんちん汁	4 パン 牛乳 スパイシーチキン 花野菜のサラダ コーンポタージュ 
7 ごはん 牛乳 豚肉の梅焼き ごまあえ 秋野菜のみそ汁 	8 きつねうどん おむすび (小・中) 牛乳 おからコロッケ 根菜サラダ	9 ごはん 牛乳 蒸しシューマイ (幼・小2個、中3個) 大根の中華サラダ マーボー豆腐 	10【目によい献立】 ごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 納豆サラダ かぼちゃのみそ汁	11 パインパン 牛乳 あじの香草あげ レタスのサラダ ポトフ
	15 塩ラーメン おむすび (小・中) 牛乳 焼きぎょうざ (幼・小2個、中3個) 海藻サラダ	16 ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き ゆかりあえ はんぺんのすまし汁	17【浜山中・大社小希望献立】 ごはん 牛乳 チーズ入りササミフライ (小・中) ささみフライ (幼) りっちゃんの元気サラダ 豚汁 みかんクレープ	18【おいしい出雲の一日】 パン 牛乳 ホキの バーベキューソースかけ カラフルサラダ 西浜芋のクリームスープ 
21 ごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソースかけ 中華あえ 春雨スープ	22 ミートソースパゲッティ おむすび (小・中) 牛乳 さけのハーブ焼き グリーンサラダ	23 ごはん 牛乳 鶏肉の香味あげ 切干大根の酢の物 西浜芋のみそ汁	24 カレーライス 牛乳 ホキのレモンペッパー焼き かわりあえ 	25 パン 牛乳 ハンバーグの 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ ABCスープ
28 ごはん 牛乳 さばの塩焼き いそかあえ 厚あげのみそ汁	29【出雲市共通献立】 たまごうどん おむすび (小・中) 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 三色あえ	30 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまドレッシングあえ 花ふのすまし汁	31 ごはん 牛乳 あじの竜田あげ アーモンドあえ なめこ汁	今日の給食目標 食べ物の旬を知ろう 旬とは、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。 

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

**おもに体をつくる
もとなる食品**

**おもに体の調子を
整えるもとなる食品**

**おもにエネルギーの
もとなる食品**

幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きゅうり もやし たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ にんにく たまねぎ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ でんぷん ごはん	427 631 732
2	水	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ ハム	きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ にんじん	ごはん はるさめ ごま さとう	462 587 742
3	木	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ とうふ あぶらあげ こんぶ	にんじん れんこん キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう	ごはん さとう でんぷん	531 636 830
4	金	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ	カリフラワー ブロッコリー にんじん たまねぎ スイートコーン こまつな	パン バター あぶら ドレッシング こむぎこ さとう	497 645 792
7	月	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	もやし にんじん ねぎ しょうが なす キャベツ しいたけ うめ	ごはん ごま さつまいも ごまあぶら さとう	513 646 816
8	火	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ おから まぐろ	きゅうり しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	ごはん うどん ドレッシング こむぎこ あぶら さとう でんぷん じゃがいも パンこ	408 615 720
9	水	ぎゅうにゅう ハム みそ とうふ ぶたにく ぶたレバー	にんにく しょうが だいこん たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん	ごはん でんぷん あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう ごま	545 673 845
10	木	ぎゅうにゅう とりにく なつとう ハム みそ あぶらあげ	たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう にんじん かぼちゃ こまつな	ごはん でんぷん あぶら マヨネーズ	531 667 847
11	金	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とりにく	レタス きゅうり キャベツ バジル にんじん たまねぎ さやいんげん パインアップル	パン でんぷん あぶら じゃがいも ドレッシング	476 624 769
15	火	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ まぐろ わかめ とりにく ひじき こんぶ	にんじん もやし スイートコーン たけのこ チンゲンサイ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ なら	ちゅうかめん ごはん あぶら ドレッシング ごま さとう でんぷん こむぎこ	401 579 720
16	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はんぺん	キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ たまねぎ しそ ねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	473 594 755
17	木	ぎゅうにゅう とりにく みそ ハム ぶたにく とうふ こんぶ チーズ(小中) かつおぶし	きゅうり にんじん ごぼう ねぎ トマト スイートコーン キャベツ にんにく(小中) しょうが(小中)	ごはん パンこ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ みかんクレープ でんぷん(幼)	595 744 884
18	金	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	レモン レタス にんにく パプリカ スイートコーン たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ しょうが トマト	パン でんぷん さとう ごま バター ドレッシング さつまいも あぶら こむぎこ	523 676 837
21	月	ぎゅうにゅう いわし ハム	にんにく パプリカ こまつな しめじ たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし	ごはん さとう あぶら ごまあぶら はるさめ でんぷん	505 636 804
22	火	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ チーズ	にんじん たまねぎ グリンピース バジル にんにく レタス キャベツ きゅうり パセリ	ごはん あぶら バター スパゲッティ ドレッシング こむぎこ さとう	489 696 848
23	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら でんぷん さつまいも ごま さとう	508 640 812
24	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	なす たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり だいこん なたまめ れんこん しそ レモン りんご パセリ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	483 616 777
25	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが	パン でんぷん ドレッシング さとう マカロニ じゃがいも	451 614 769
28	月	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ のり	ほうれんそう もやし にんじん こまつな たまねぎ	ごはん さつまいも	462 590 742
29	火	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ かまぼこ さわら	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	ごはん でんぷん あぶら うどん ごま ごまあぶら さとう	452 664 810
30	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	しょうが だいこん きゅうり スイートコーン たまねぎ にんじん こまつな	ごはん ごま ドレッシング ふ	488 614 777
31	木	ぎゅうにゅう あじ あつあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ もやし なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら アーモンド	482 608 770

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、こまつな、チンゲンサイ、西浜いも、しいたけ

