



令和6年10月給食写真

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 もやしナムル	 2 ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 春雨の酢のもの 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
 スポーツの日	 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・たいしゃしょうきぼうこんだて 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

月	火	水	木	金
21	22	23	24	25
				
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いわしの <small>から</small> ピリ辛ソースかけ <small>ちゅうか</small> 中華あえ <small>はるさめ</small> 春雨スープ	ミートソース スパゲッティ おむすび (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さけのハーブ焼き グリーンサラダ	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりにく</small> <small>こうみ</small> 鶏肉の香味あげ <small>きりぼしだいこん</small> <small>す</small> <small>もの</small> 切干大根の酢のもの <small>にしはまいも</small> <small>しる</small> 西浜芋のみそ汁 	カレーライス  <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ホキの レモンペッパー焼き かわりあえ	パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ハンバーグの <small>たま</small> 玉ねぎソースかけ コールスローサラダ エービーシー ABCスープ
28	29【出雲市共通献立】	30	31	
				
ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さばの塩焼き いそかあえ <small>あつ</small> 厚あげのみそ汁	たまごうどん おむすび (小・中) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さわらの甘酢あんかけ <small>さんしよく</small> 三色あえ	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉のしょうが焼き ごまドレッシングあえ <small>はな</small> <small>じる</small> 花心のすまし汁	ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あじの竜田あげ アーモンドあえ なめこ汁	<small>こんげつ</small> <small>きゅうしよくむくひょう</small> 今月の給食目標 <small>た</small> <small>もの</small> <small>しゅん</small> <small>し</small> 食べ物の旬を知ろう <small>しゅん</small> <small>た</small> <small>もの</small> 旬とは、その食べ物 <small>いちねん</small> <small>いちばん</small> が、一年のうちで一番 <small>いちばん</small> たくさんとれて、一番 <small>じき</small> おいしい時期のことです。  