




# 10月こんだてひょう



2018年10月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
1 黒糖パン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソース 根菜サラダ ミネストローネ	2 ごはん 牛乳 さわらのチリソースかけ 中華あえ わかめスープ	3 クリームスパゲッティ 小型のレーズンパン (幼なし) 牛乳 とり肉のハーブ焼き 海藻サラダ	4 キーマカレー 牛乳 さつまいものごまフライ (幼小2ケ、中3ケ) ごまじゃこびたし	5 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 切り干し大根の炒め煮 だんご汁
今月から新米になります 給食のお米は出雲市産の お米です。10月から 「きぬむすめ」の新米に になります。 	9 ごはん 牛乳 さわらの竜田揚げ キャベツのおひたし 里芋のみそ汁 	10【目によい献立】 とんこつラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シュウマイ (幼小2ケ、中3ケ) にんじんしりしり★ ブルーベリータルト★	11 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ほうれん草のごまあえ ジャがいものみそ汁	12 ピラフ 牛乳 白身魚のバジルフライ 水菜のごまじゃこサラダ コンソメスープ 
15 パン りんごジャム 牛乳 メンチカツ ジャーマンポテト ポトフ	16 【おいしい出雲の一日】 ゆかりごはん 牛乳 カレイのから揚げ もやしのアーモンドあえ なめこのみそ汁 合わせ柿	17 親子うどん (米粉うどん) おむすび(幼なし) 牛乳 豆腐ハンバーグの 照り焼きソース 大根とツナのごまずあえ	18 ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ 西浜芋のサラダ はんぺんのすまし汁	19 【東小学校希望献立】 栗ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 納豆サラダ ぶた汁 みかんクレープ 
22 パン きなこクリーム 牛乳 あじのソースフライ わかめサラダ 西浜いものシチュー 	23 ごはん 牛乳 ぶたキムチ★ ナムル チンゲンサイのスープ	24 ミートソース スパゲッティ 小型のチーズパン (幼なし) 牛乳 さつまいもグラタン★ レモンドレッシング サラダ	25【向陽中学校 希望献立】 わかめごはん 牛乳 とり肉のから揚げ りっちゃんの元気サラダ かきたま汁 さつまいもと栗のタルト	26 ごはん 牛乳 さばの照り焼き キャベツのツナあえ けんちん汁
29 アップルパン 牛乳 白身魚のレモンソース カラフルサラダ コーンクリームスープ	30 ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩だれ★ 小松菜のいそかあえ さつまいものみそ汁 	31 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 かぼちゃコロケ バンサンスー	<<今月の目標>> ~食べ物の旬を知ろう~ 食べ物がたくさんとれて、 おいしく、栄養たっぷり で食べごろの時期のこ とを「旬」といいます。 季節ごとに旬の食べ物が あり、給食にもたくさん 取り入れています。	

**今月の地元食材**  
 米 牛乳 たまご  
 みそ トマト きゅうり  
 こまつな みずな  
 パプリカ ねぎ  
 さつまいも  
 かき とうふ  
 あぶらあげ  


※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです)