



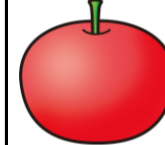










10月こんだてひょう



2019年10月発行
出雲市立平田学校給食センター

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>旬とは、食べ物が一番おいしくて、たくさんできる時期のことです。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</p> <p>わかめごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のごまみそかけ</p> <p>野菜のこんぶあえ</p> <p>けんちん汁</p>	<p>2</p> <p>トマトソース</p> <p>スパゲッティ</p> <p>小型のココアパン (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>メンチカツ</p> <p>ごまじゃこサラダ</p>	<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉の香味焼き</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>小松菜と厚あげのみそ汁</p>	<p>4</p> <p>ゆかりごはん</p> <p>牛乳</p> <p>あじのソースフライ</p> <p>小松菜のごますあえ</p> <p>わかめスープ</p> 
<p>7</p> <p>黒糖パン</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉コロッケ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>ポトフ</p>	<p>8</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のしょうが焼き</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>だんご汁</p>	<p>9</p> <p>五目あんかけラーメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのからあげ</p> <p>もやしのナムル</p>	<p>10【目によい献立】</p> <p>キャロットピラフ</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のスパイス焼き★</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>たまごとうれん草の スープ</p>	<p>11</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さけのきのこあんかけ</p> <p>アーモンドあえ</p> <p>西浜いものみそ汁</p> 
<p>こんげつ しんまい 今月から新米です。</p>  <p>出雲市産きぬむすめを使っています。</p>	<p>15</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のごまがらめ</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>はんぺんのすまし汁</p> 	<p>16【セレクト給食】</p> <p>わかめ米粉うどん</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>カレイのからあげ</p> <p>きゅうりの酢のもの</p> <p>セレクトゼリー★</p>	<p>17</p> <p>チキンカレー</p> <p>牛乳</p> <p>バイクドフランク</p> <p>海藻サラダ</p> 	<p>18</p> <p>【おいしい出雲の一日】</p> <p>栗ご飯</p> <p>牛乳</p> <p>さんまの塩焼き</p> <p>もやしのおひたし</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>合わせ柿</p>
<p>21</p> <p>パン</p> <p>りんごジャム</p> <p>牛乳</p> <p>とり肉のカレー揚げ</p> <p>レモンドレッシング</p> <p>サラダ</p> <p>パンプキンスープ</p>	<p>【秋が旬の食べ物】</p> 	<p>23</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>小型のレーズンパン (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃのコロッケ</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>ぶた肉のスタミナ焼き</p> <p>さつま芋の五目いため★</p> <p>大根のみそ汁</p> 	<p>25</p> <p>菜めし</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の香草フライ</p> <p>りっちゃん元気サラダ</p> <p>コンソメスープ</p>
<p>28</p> <p>チーズパン</p> <p>牛乳</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>ミネストローネ</p> 	<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>さわらのたつた揚げ</p> <p>三色あえ</p> <p>ぶた汁</p> 	<p>30</p> <p>【北陽小学校希望献立】</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>牛乳</p> <p>シューマイ (幼小2ケ、中3ケ)</p> <p>納豆サラダ</p> <p>さつまいもと栗のタルト</p>	<p>31</p> <p>さばそぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>のやきのおろしあえ</p> <p>かきたま汁</p> 	<p>今月の地元食材</p> <p>米 牛乳 たまご</p> <p>みそ とうふ</p> <p>あぶらあげ ねぎ</p> <p>きゅうり こまつな</p> <p>チンゲンサイ</p> <p>さつまいも かき</p> 

※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)



たべものののはたらき



日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	からだちようし おもに体の調子をととのえるもとになる食品 <small>しよくひん</small>	おもにエネルギーのもとになるとなる食品 <small>しよくひん</small>	エネルギー (キロカロリー)
1	火	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく みそ こんぶ とりにく とうふ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう はくさい こんにやく ねぎ	ごはん さとう ごま	(幼) 488 (小) 638 (中) 793
2	水	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こまつな セロリー パセリ キャベツ とうもろこし トマト	スパゲッティ パン さとう パンこ あぶら ごまあぶら ごま	(幼) 529 (小) 659 (中) 804
3	木	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく こまつな たまねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	(幼) 511 (小) 669 (中) 824
4	金	ぎゅうにゅう あじ まぐろ わかめ かまぼこ	きりぼしだいこん しそ にんじん こまつな たまねぎ	ごはん パンこ あぶら ごま じゃがいも さとう	(幼) 498 (小) 631 (中) 779
7	月	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト チキンフランク とりにく	みかん もも パイナップル にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	パン くろさとう あぶら パンこ じゃがいも	(幼) 498 (小) 657 (中) 777
8	火	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん きぬさや こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ごま もち さつまいも	(幼) 535 (小) 695 (中) 867
9	水	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご	たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	ちゅうかめん ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 454 (小) 651 (中) 830
10	木	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん とうもろこし ピーマン キャベツ こまつな レタス たまねぎ ほうれんそう	ごはん でんぷん あぶら	(幼) 493 (小) 622 (中) 773
11	金	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ	しめじ こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん アーモンド あぶら さつまいも	(幼) 538 (小) 671 (中) 858
15	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム はんぺん とうふ	きゅうり とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごま マヨネーズ でんぷん	(幼) 555 (小) 703 (中) 903
16	水	ぎゅうにゅう とりにく わかめ カレイ かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり もやし	うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 483 (小) 665 (中) 837
17	木	ぎゅうにゅう とりにく チキンフランク わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ こまつな	ごはん あぶら じゃがいも	(幼) 531 (小) 668 (中) 843
18	金	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし はんぺん みそ	もやし こまつな にんじん はくさい たまねぎ ねぎ かき	ごはん くり	(幼) 530 (小) 648 (中) 799
21	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし たまねぎ かぼちゃ	パン りんごジャム こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 527 (小) 661 (中) 813
23	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく まぐろ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ほしぶどう かぼちゃ こまつな とうもろこし だいこん	スパゲッティ パン あぶら じゃがいも パンこ	(幼) 496 (小) 667 (中) 809
24	木	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ みそ わかめ	にんじん さやいんげん ほししいたけ だいこん たまねぎ	ごはん さつまいも さとう あぶら	(幼) 504 (小) 645 (中) 862
25	金	ぎゅうにゅう ほき ハム こんぶ かつおぶし とりにく ぶたにく	だいこん な にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ しめじ こまつな	ごはん パンこ あぶら さとう	(幼) 491 (小) 626 (中) 775
28	月	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん さやいんげん キャベツ こまつな	パン でんぷん じゃがいも マカロニ	(幼) 493 (小) 608 (中) 757
29	火	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら でんぷん さとう ごま ごまあぶら さつまいも	(幼) 543 (小) 671 (中) 862
30	水	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう ハム みそ	もやし チンゲンサイ たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	ちゅうかめん ごはん マヨネーズ さつまいも くり	(幼) 580 (小) 746 (中) 916
31	木	ぎゅうにゅう さば おから のやき とうふ たまご	にんじん だいこん きゅうり たまねぎ こまつな	ごはん さとう でんぷん	(幼) 508 (小) 617 (中) 767

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。