



# 10月こんだて写真



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