



10月こんだてひょう



令和2年(2020) 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 きゅうしょくひょう 今日の給食目標</p> <p>しゅん 旬とは、その た 食べ物が、 いちねん いちばん 一年のうちで一番たくさん とれて、いちばん いい 時期 のことで。</p>	<p>た の もの しゅん し 食べ物の旬を知ろう</p>  <p>あき しゅん た の もの 秋が旬の食べ物</p>	<p>今月の地元食材</p> <p>米、牛乳、たまご、 とうふ、油揚げ、みそ 厚揚げ、ねぎ、 こまつな、パプリカ チンゲンサイ、 西浜いも、しいたけ、 きゅうり</p>	<p>1 【おつきみこんだて】 1【お月見献立】</p> <p>くり 栗ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 うさぎハンバーグ て や 照り焼きソースかけ おかかあえ だんご汁</p>	<p>2</p> <p>ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮漬け だいこん 大根とにんじんのいた に 煮 むらくも汁</p>
<p>5</p> <p>パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ カラフルサラダ マカロニスープ</p>	<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたキムチ だいこん 大根ナムル わかめスープ</p>	<p>7</p> <p>ほうれんそうの クリームスパゲッティ こがた 小型のレーズンパン (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのスパイス揚げ レモンドレッシングサラダ</p>	<p>8</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく の から揚げ ほうれんそうの ごま酢あえ さと 望いものみそ汁</p>	<p>9 【目によい献立】</p> <p>キャロットピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 さばの咖喱風味焼き ポテトサラダ かぼちゃと豆のスープ</p>
<p>12</p> <p>こくとう 黒糖パン  ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ きのこソースかけ ジャーマンポテト ポトフ</p>	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの たつた 揚げ アーモンドあえ かきたま汁 </p>	<p>14</p> <p>みそラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ (幼小2ヶ、中3ヶ) ちゅうかふう 中華風サラダ</p>	<p>15</p> <p>ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく の 香味焼き ほうれんそうのサラダ のっぺい汁</p>	<p>16</p> <p>ひやましょうがっこきぼう こんだて 【松山小学校希望献立】</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう ぶた汁 さつまいもと栗のタルト</p>
<p>19</p> <p>パン  リンゴジャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく の ハーブ焼き グリーンサラダ パンプキンスープ</p>	<p>20</p> <p>【おいしい出雲の一日】 いずも いちにち ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の いちじくソース焼き にしはま 西浜いものサラダ はんぺんのすまし汁</p>	<p>21</p> <p>さんさいこめこ 山菜米粉うどん★ おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのいそ辺揚げ さんしよく 三色あえ</p>	<p>22</p> <p>ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー厚揚げ★ キャベツのツナあえ はるさめ にくだんご 春雨と肉団子のスープ</p>	<p>23</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのかば焼き のやきのおろしあえ いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>
<p>26</p> <p>パン きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 あじのソースフライ ごまじゃこサラダ ミネストローネ</p>	<p>27</p> <p>チキンカレーライス  ぎゅうにゅう 牛乳 バイクドフランク だいこん 大根のしそあえ</p>	<p>28</p> <p>ごもく 五目あんかけラーメン おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ あおな 青菜とコーンのあえ物</p>	<p>29</p> <p>ごはん  ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き き ぼ だいこん いた に 煮 切り干し大根の炒め煮 にしはま 西浜いものみそ汁</p>	<p>30 【セレクト献立】</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハタハタのから揚げ ごぼうサラダ プチぎょうざのスープ セレクトデザート★</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のとなる食品	からだ おもに体の調子を整えるものとなる食品	からだ おもにエネルギーのもととなる食品	エネルギー (キロカロリー)
1	木	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし みそ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん はくさい こんにゃく ねぎ たまねぎ	ごはん くり でんぷん もち	(幼) 499 (小) 628 (中) 835
2	金	ぎゅうにゅう あじ ちくわ とうふ たまご わかめ	たまねぎ パプリカ こんにゃく にんじん だいこん ほうれんそう	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん	(幼) 519 (小) 624 (中) 798
5	月	ぎゅうにゅう ハム まぐろ とりにく	キャベツ ブロッコリー パプリカ にんじん たまねぎ こまつな	パン チョココリム あぶら マカロニ ジャがいも こめこ ドレッシング	(幼) 546 (小) 680 (中) 826
6	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ベーコン わかめ	はくさい たら もやし だいこん きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	ごはん ごまあぶら さとう ごま ジャがいも	(幼) 471 (小) 601 (中) 770
7	水	ぎゅうにゅう とりにく さわら	たまねぎ エリンギ ほうれんそう にんじん ほしほどう キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	スパゲッティ あぶら パン こむぎこ でんぷん さとう	(幼) 536 (小) 661 (中) 794
8	木	ぎゅうにゅう とりにく まぐろ あつあげ みそ	ほうれんそう にんじん きりぼしだいこん ねぎ たまねぎ はくさい	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さといも	(幼) 523 (小) 665 (中) 855
9	金	ぎゅうにゅう さば ハム だいず きんときまめ ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ こまつな たまねぎ	ごはん ジャがいも マヨネーズ	(幼) 526 (小) 655 (中) 843
12	月	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ぶたにく ベーコン ウィナー	なめこ たまねぎ だいこん にんじん キャベツ こまつな	パン くらざとう でんぷん ジャがいも あぶら パンこ	(幼) 555 (小) 701 (中) 853
13	火	ぎゅうにゅう さけ とうふ たまご	こまつな もやし にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド	(幼) 495 (小) 614 (中) 786
14	水	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ひじき こんぶ わかめ ハム とりにく	もやし にんじん はくさい ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ たら	ちゅうかめん ごはん あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	(幼) 479 (小) 650 (中) 807
15	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく	きゅうり ほうれんそう とうもろこし こんにゃく はくさい ねぎ	ごはん さとう マヨネーズ さといも でんぷん	(幼) 501 (小) 638 (中) 820
16	金	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうにゅう	こんにゃく ごぼう にんじん グリーンピース たまねぎ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ごま さつまいも くり こめこ	(幼) 614 (小) 719 (中) 900
19	月	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ かぼちゃ こまつな	パン リンゴジャム ドレッシング あぶら	(幼) 520 (小) 667 (中) 822
20	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム はんぺん とうふ	きゅうり たまねぎ しめじ にんじん ほうれんそう	ごはん さとう さつまいも マヨネーズ いちじくジャム	(幼) 509 (小) 646 (中) 828
21	水	ぎゅうにゅう とりにく さわら あおのり ハム あぶらあげ	わらび えのきたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	こめこ うどん ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	(幼) 460 (小) 654 (中) 798
22	木	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ まぐろ とりにく わかめ	ピーマン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ごま はるさめ	(幼) 495 (小) 627 (中) 805
23	金	ぎゅうにゅう さば のやき とうふ あぶらあげ みそ	だいこん きゅうり こまつな たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう	(幼) 526 (小) 641 (中) 824
26	月	ぎゅうにゅう あじ ちりめんじゃこ とりにく だいず きんときまめ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト パセリ	パン きなこクリーム あぶら ごま マカロニ パンこ	(幼) 556 (小) 686 (中) 830
27	火	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん きゅうり しそ	ごはん あぶら ジャがいも さとう	(幼) 569 (小) 692 (中) 855
28	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ もやし かぼちゃ とうもろこし ほうれんそう ねぎ	ちゅうかめん あぶら でんぷん ごはん パンこ	(幼) 482 (小) 646 (中) 806
29	木	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん はくさい こまつな	ごはん ごまあぶら さとう ごま さつまいも	(幼) 518 (小) 654 (中) 838
30	金	ぎゅうにゅう わかめ しろハタ とりにく ぶたにく とうにゅう	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし	ごはん あぶら マヨネーズ ごま こめこ さとう でんぷん こむぎこ	(幼) 580 (小) 713 (中) 891