



# 10月こんだて写真



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><b>今日の給食目標</b></p> <p><b>食べ物の旬を知ろう</b></p>  <p>しゅん旬とは、その食べ物が、一年のうちで一番たくさんとれて、一番おいしい時期のことです。</p> <p>あき しゅん た もの <b>秋が旬の食べ物</b></p>	<p><b>今月の地元食材</b></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</p>  <p>栗ごはん 牛乳 うさぎハンバーグ 照り焼きソースかけ おつかあえ だんご汁</p>	<p>2</p>  <p>ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 大根とにんじんの炒め煮 むらくも汁</p>	
<p>すみません 写真がありません</p> <p>パン チョコクリーム 牛乳 ハムカツ カラフルサラダ マカロニスープ</p>	<p>5</p>  <p>ごはん 牛乳 ぶたキムチ 大根ナムル わかめスープ</p>	<p>6</p>  <p>ほうれんそうの クリームスパゲッティ 小型のレーズンパン (幼なし) 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>7</p>  <p>ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ほうれんそうの ごま酢あえ 里いものみそ汁</p>	<p>8</p>  <p>9【目によい献立】 キャロットピラフ 牛乳 さばのカレー風味焼き ポテトサラダ かぼちゃと豆のスープ</p>
<p>12</p>  <p>黒糖パン 牛乳 豆腐ハンバーグ きのこソースかけ ジャーマンポテト</p>	<p>13</p>  <p>ごはん 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) 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 中華風サラダ</p>	<p>15</p>  <p>ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き ほうれんそうのサラダ のっぺい汁</p>	<p>16【檜山小学校希望献立】 ごはん 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 牛乳 とり肉のハーブ焼き グリーンサラダ パンプキンスープ</p>	<p>20【おいしい出雲の一日】 ごはん 牛乳 ぶた肉の いちじくソース焼き 西浜いものサラダ はんぺんのすまし汁</p>	<p>21</p>  <p>山菜米粉うどん★ おむすび(幼なし) 牛乳 さわらのカレー揚げ 三色あえ</p>	<p>22</p>  <p>ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ★ キャベツのツナあえ 春雨と肉団子のスープ</p>	<p>23</p>  <p>ごはん 牛乳 さばのかば焼き のやきのおろしあえ 出雲しいたけのみそ汁</p>
<p>26</p>  <p>パン きなこクリーム 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 牛乳 バイクドフランク 大根のしそあえ</p>	<p>28</p>  <p>五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 青菜とコーンのあえ物</p>	<p>29</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 西浜いものみそ汁</p>	<p>30【セレクト献立】 わかめごはん 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。