



10月こんだて写真



令和3年(2021)10月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の給食目標 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、栄養もたっぷりで、たくさんとれる時期のことです。食べ物によって旬の時期は違いますが、秋は多くの食べ物が旬をむかえます。給食でも新米やさば、さつまいも、きのこなど秋が旬の食材を取り入れました。味わって食べてください。</p>				
<p>1 ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ アーモンドあえ じゃがいものみそ汁</p>				
<p>4 アップルパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コーンサラダ キャロットスープ</p>				
<p>5 ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き ごまじゃこサラダ 中華スープ</p>				
<p>6【出雲市共通献立】 たまご米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらの竜田揚げ 三色あえ</p>				
<p>7 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそかあえ だんご汁</p>				
<p>8【目によい献立】 ほうれんそう入り ポークカレーライス 牛乳 バイクドフランク にんじんとツナのサラダ</p>				
<p>11 チーズパン 牛乳 メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ</p>				
<p>12 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 納豆サラダ とうふのすまし汁</p>				
<p>13 五目あんかけラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ</p>				
<p>14【平田中学校希望献立】 わかめごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ りっちゃんの元気サラダ ぶた汁 みかんクレープ</p>				
<p>15 ごはん 牛乳 さばの梅だれかけ キャバツのツナあえ 厚揚げのみそ汁</p>				
<p>18 黒糖パン 牛乳 とり肉の レモンペッパー焼き ジャーマンポテト マカロニスープ</p>				
<p>19 ごはん 牛乳 ぶた肉の甘酢あん 小松菜のおひたし 出雲しいたけのみそ汁</p>				
<p>20【おいしい出雲の一日】 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さけの塩こうじ焼き 西浜いものサラダ</p>				
<p>21 ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き 切干大根のごま酢あえ 春雨スープ ヨーグルト</p>				
<p>22 ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ 野菜のこんぶあえ なめこのかきたま汁</p>				
<p>25 パン いちごジャム 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ ブロッコリーと レタスのサラダ ポトフ</p>				
<p>26【セレクト給食】 ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ごぼうサラダ わかめスープ セレクトデザート★</p>				
<p>27 クリームスパゲッティ 小型のレーズンパン (幼なし) 牛乳 さつまいものごまフライ (幼小2ケ、中3ケ) 海藻サラダ</p>				
<p>28 とりそぼろどんぶり 牛乳 ごまあえ 秋野菜のみそ汁</p>				
<p>29 ごはん 牛乳 あじのソースフライ 大根とわかめの酢の物の のっぺい汁</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)

