



# 10月こんだて写真



令和6年(2024) 10月発行  
出雲市立平田学校給食センター

| 月                                                                                                                                           | 火                                                                                                                                                      | 水                                                                                                                                                                                                                             | 木                                                                                                                                    | 金                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>給食のお米                                                   | <br>黒糖パン<br>牛乳<br>とり肉のから揚げ<br>グリーンサラダ<br>じゃがいものスープ                    | <br>みそラーメン<br>おむすび(幼なし)<br>牛乳<br>シューマイ<br>(幼小2ケ、中3ケ)<br>中華あえ                                                                                 | <br>ごはん<br>牛乳<br>枝豆と豆腐のメンチカツ<br>根さいサラダ<br>マカロニスープ | <br>ごはん<br>牛乳<br>さばのしょうが焼き<br>いそかあえ<br>ごまキムチ汁                                                              |
|                                                                                                                                             | 給食のお米は、炊き上がりが白くて甘みがある出雲産の「きぬむすめ」を使用しています。                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |
| 7                                                                                                                                           | 8                                                                                                                                                      | 9【セレクト給食】                                                                                                                                                                                                                     | 10【目によい献立】                                                                                                                           | 11                                                                                                                                                                                            |
| <br>ごはん<br>牛乳<br>ぶた肉のスタミナ焼き<br>かわりあえ<br>じゃがいものみそ汁           | <br>パン<br>ブルーベリージャム<br>牛乳<br>さけのスパイス揚げ<br>キャベツのサラダ<br>クリームシチュー        | <br>五目うどん<br>おむすび(幼なし)<br>牛乳<br>小いわしの米粉揚げ<br>おかかあえ<br>セレクトデザート                                                                               | <br>ほうれんそうのカレー<br>牛乳<br>ハムステーキ<br>にんじんとツナのサラダ     | <br>ごはん<br>牛乳<br>あじのあまだれかけ<br>納豆サラダ<br>花ふのすまし汁                                                             |
| 14                                                                                                                                          | 15                                                                                                                                                     | 16                                                                                                                                                                                                                            | 17                                                                                                                                   | 18【伊野小学校希望献立】                                                                                                                                                                                 |
| <br>スポーツの日                                               | <br>キャロットパン<br>牛乳<br>スパイシーチキン<br>海藻サラダ<br>ミネストローネ                   | <br>とんこつラーメン<br>おむすび(幼なし)<br>牛乳<br>おさかなナゲット<br>(幼小2ケ、中3ケ)<br>中華サラダ                                                                         | <br>ごはん<br>牛乳<br>ぶた肉のみそ焼き<br>野菜のこんぶあえ<br>のっぺい汁  | <br>ごはん<br>牛乳<br>かぼちゃひき肉フライ<br>ごまあえ<br>秋野菜のみそ汁<br>みかんクレープ                                                |
| 21                                                                                                                                          | 22                                                                                                                                                     | 23【出雲市共通献立】                                                                                                                                                                                                                   | 24                                                                                                                                   | 25                                                                                                                                                                                            |
| <br>ごはん<br>牛乳<br>揚げぎょうざ<br>(幼小2ケ、中3ケ)<br>パンサンスー<br>マーボー豆腐 | <br>パン りんごジャム<br>牛乳<br>ハンバーグの<br>トマトソースかけ<br>アーモンドあえ<br>ポトフ         | <br>たまごうどん<br>おむすび(幼なし)<br>牛乳<br>さわらの甘酢あんかけ<br>三色あえ<br> | <br>さばそぼろどんぶり<br>牛乳<br>ごま酢あえ<br>だんご汁            | <br>ごはん<br>牛乳<br>レンコンと<br>ひき肉の揚げもの★<br>青菜とコーンのあえもの<br>けんちん汁                                              |
| 28                                                                                                                                          | 29【おいしい出雲の一日】                                                                                                                                          | 30                                                                                                                                                                                                                            | 31                                                                                                                                   | <div>今月の給食目標</div> <div></div> <div>食べ物の旬を知ろう</div> <div>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。</div> |
| <br>ごはん<br>牛乳<br>あじのカレー揚げ<br>もやしのナムル<br>春雨と肉団子のスープ        | <br>セルフミートサンド<br>〔コッペパン<br>ミートソース〕<br>牛乳<br>西浜いものサラダ<br>野菜とベーコンのスープ | <br>クリームスパゲッティ<br>おむすび(幼なし)<br>牛乳<br>バイクドフランク<br>レモンドレッシング<br>サラダ                                                                          | <br>ごはん<br>牛乳<br>焼きつくね<br>まめなサラダ<br>なめこのみそ汁     |                                                                                                                                                                                               |

※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<br>おもに体をつくるもとになる食品               | からだちゅうし<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品                       | しよくひん<br>おもにエネルギーのもとになる食品                       | エネルギー<br>(キロカロリー)             |
|----|---|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1  | 火 | ぎゅうにゅう とりにく かつお<br>ぶたにく              | きゅうり ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし にんじん たまねぎ<br>こまつな        | パン くらざとう ごまあぶら<br>こむぎこ でんぷん あぶら<br>じゃがいも ドレッシング | (幼) 477<br>(小) 632<br>(中) 780 |
| 2  | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ<br>とりにく わかめ           | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ<br>きゅうり                           | ちゅうかめん ごはん さとう<br>ごまあぶら でんぷん こむぎこ               | (幼) 461<br>(小) 626<br>(中) 777 |
| 3  | 木 | ぎゅうにゅう とうふ<br>かつお とりにく               | ごぼう れんこん にんじん きゅうり<br>キャベツ こまつな たまねぎ<br>えだまめ        | ごはん あぶら ごま<br>ドレッシング パンこ<br>じゃがいも マカロニ          | (幼) 502<br>(小) 613<br>(中) 800 |
| 4  | 金 | ぎゅうにゅう さば のり<br>ぶたにく あつあげ みそ         | こまつな キャベツ にんじん<br>はくさい たまねぎ ねぎ                      | ごはん ごま                                          | (幼) 503<br>(小) 613<br>(中) 778 |
| 7  | 月 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ あぶらあげ わかめ          | キャベツ にんじん きゅうり<br>だいこん たかな なす しそ<br>もやし たまねぎ ねぎ     | ごはん じゃがいも ごま                                    | (幼) 475<br>(小) 603<br>(中) 767 |
| 8  | 火 | ぎゅうにゅう さけ とりにく                       | ブロッコリー キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ にんじん こまつな                | パン ブルーベリージャム<br>こむぎこ でんぷん あぶら<br>じゃがいも こむぎこ     | (幼) 534<br>(小) 677<br>(中) 826 |
| 9  | 水 | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ いわし<br>かつおぶし    | たまねぎ しいたけ ねぎ<br>ほうれんそう キャベツ<br>にんじん                 | うどん ごはん あぶら<br>ゼリー こめこ                          | (幼) 437<br>(小) 634<br>(中) 765 |
| 10 | 木 | ぎゅうにゅう とりにく ハム<br>かつお                | たまねぎ パプリカ ほうれんそう<br>にんじん キャベツ きゅうり<br>レモン           | ごはん あぶら<br>じゃがいも さとう<br>こむぎこ                    | (幼) 541<br>(小) 668<br>(中) 849 |
| 11 | 金 | ぎゅうにゅう あじ なっとう<br>ハム みそ とうふ          | ほうれんそう キャベツ にんじん<br>たまねぎ チンゲンサイ                     | ごはん こむぎこ でんぷん<br>あぶら さとう<br>マヨネーズ ぶ             | (幼) 506<br>(小) 630<br>(中) 800 |
| 15 | 火 | ぎゅうにゅう とりにく<br>こんぶ わかめ<br>ウインナー だいず  | キャベツ レタス<br>とうもろこし たまねぎ にんじん<br>こまつな トマト            | パン マカロニ ドレッシング                                  | (幼) 505<br>(小) 660<br>(中) 817 |
| 16 | 水 | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム<br>あじ だいず             | たまねぎ もやし にんじん<br>ねぎ キャベツ きゅうり                       | ちゅうかめん ごはん<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>ばんこ こむぎこ         | (幼) 473<br>(小) 640<br>(中) 796 |
| 17 | 木 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ こんぶ あつあげ<br>とりにく   | キャベツ きゅうり にんじん<br>だいこん ねぎ                           | ごはん さといも でんぷん                                   | (幼) 466<br>(小) 594<br>(中) 750 |
| 18 | 金 | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ<br>あつあげ みそ          | ほうれんそう もやし にんじん<br>だいこん しめじ こまつな<br>かぼちゃ たまねぎ       | ごはん あぶら ごま さつまいも<br>でんぷん パンこ<br>みかんクレープ         | (幼) 577<br>(小) 687<br>(中) 880 |
| 21 | 月 | ぎゅうにゅう ハム<br>ぶたにく みそ<br>とりにく ひじき とうふ | きゅうり キャベツ にんじん<br>たまねぎ ねぎ にら                        | ごはん あぶら はるさめ<br>さとう ごまあぶら ごま<br>でんぷん こむぎこ       | (幼) 568<br>(小) 704<br>(中) 920 |
| 22 | 火 | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく                     | もやし ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ キャベツ                        | パン りんごジャム さとう<br>アーモンド じゃがいも                    | (幼) 491<br>(小) 616<br>(中) 748 |
| 23 | 水 | ぎゅうにゅう とりにく<br>あぶらあげ たまご<br>さわら ハム   | たまねぎ ねぎ ほうれんそう<br>にんじん もやし                          | うどん でんぷん ごはん<br>こむぎこ あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら        | (幼) 471<br>(小) 647<br>(中) 791 |
| 24 | 木 | ぎゅうにゅう さば だいず<br>とりにく あぶらあげ みそ       | にんじん キャベツ ほうれんそう<br>はくさい たまねぎ                       | ごはん さとう ごま もち                                   | (幼) 511<br>(小) 649<br>(中) 822 |
| 25 | 金 | ぎゅうにゅう とりにく とうふ                      | とうもろこし ほうれんそう キャベツ<br>ごぼう だいこん にんじん ねぎ<br>れんこん たまねぎ | ごはん あぶら ごまあぶら<br>パンこ こむぎこ                       | (幼) 495<br>(小) 597<br>(中) 748 |
| 28 | 月 | ぎゅうにゅう あじ ハム<br>ぶたにく とりにく            | きゅうり もやし にんじん たまねぎ<br>はくさい こまつな                     | ごはん こむぎこ でんぷん<br>あぶら さとう ごまあぶら<br>はるさめ          | (幼) 480<br>(小) 599<br>(中) 755 |
| 29 | 火 | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく<br>だいず ハム ベーコン      | たまねぎ にんじん きゅうり だいこん<br>さやいんげん ブロッコリー                | パン あぶら こむぎこ さとう<br>さつまいも マヨネーズ                  | (幼) 470<br>(小) 614<br>(中) 758 |
| 30 | 水 | ぎゅうにゅう とりにく<br>フランクフルト かつお           | たまねぎ にんじん こまつな キャベツ<br>パプリカ ブロッコリー レモン              | ソフトめん あぶら ごはん<br>さとう こむぎこ                       | (幼) 531<br>(小) 695<br>(中) 812 |
| 31 | 木 | ぎゅうにゅう あつあげ みそ<br>だいず とりにく           | キャベツ きゅうり にんじん なめこ<br>たまねぎ ねぎ れんこん ごぼう              | ごはん じゃがいも ドレッシング<br>さといも パンこ                    | (幼) 481<br>(小) 592<br>(中) 752 |

学校給食では、幼稚園490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。

## 【今月の地元食材】



米 牛乳 とうふ 厚揚げ 油揚げ たまご こまつな ブロッコリー しいたけ 西浜いも

