



10月こんだてひょう



令和7年(2025) 10月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
こんげつ きゅうしよくもくひょう た しゅん し 今月の給食目標「食べものの旬を知ろう」 しゅん た もの いちねん いちばん 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。 		1 スパゲッティ ミートソース おむすび(幼なし)牛乳 さけのハーブ焼き レモンドレッシング サラダ	2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のうめ焼き まめなサラダ しめじのみそ汁	3 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのかば焼き風 やさい 野菜とコーンのあえ物 けんちん汁
6 【お月見献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ たま 玉ねぎソースかけ ごまあえ じる だんご汁	7 こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とり肉の マーマレード焼き かいそう 海藻サラダ やさい 野菜と ウインナーのスープ	8【セレクト給食】 いずも 出雲しいたけ入り ごもく 五目うどん おむすび(幼なし)牛乳 こいわしの米粉あげ おかかあえ セレクトデザート	9 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 エビカツ もやしのナムル にくだんご ちゅうか 肉団子の中華スープ	10【目によい献立】 ほうれん そうい 草入りカレー ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ にんじんとツナのサラダ 
スポーツの日 	14 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ささみフライ グリーンサラダ ポトフ	15 とんこつラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) ちゅうか 中華サラダ	16 ほくようしょうがっこうきぼうこんだて 【北陽小学校希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のからあげ なっとう 納豆サラダ はな 花ふのすまし汁 さつま芋と栗のタルト	17 いずも いちにちこんだて 【おいしい出雲の一日献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのて や 照り焼き キャベツの甘酢あえ あまず 西浜いものみそ汁
20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのなんばんづ はるさめ 春雨サラダ のっぺい汁	21 パイパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパイシーチキン レタスサラダ クリームシチュー 	22 きつねうどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげ さわらの ごまだれかけ さんしよく 三色あえ	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のこうみ や 香味焼き りっちゃんの げんき 元気サラダ あつあ 厚揚げのみそ汁	24 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ いそかあえ かきたま汁
27 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのたつた あ 竜田揚げ わかめサラダ トッポギ入りスープ	28 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホワイトソース入り ハンバーグ コールスローサラダ じゃがいものスープ	29 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげ ぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) い ツナ入りおひたし	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マグロカツ だいこん 大根のごまマヨサラダ マカロニスープ 	31【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく のしょうが や 焼き こんぶあえ あき 秋なすのみそ汁



※都合により献立を変更することがあります。

秋が旬の食べものを探してみましょ！

あき しゅん た さが
秋には、いろいろな食べものがおいしくなります。

どんな食べものが旬を迎えるのでしょうか？

み まわ あき しゅん さが
身の回りで秋の旬を探してみましょ。





たべものののはたらき

日	曜	からだ おもに体をつくるもとになる食品	からだちようし ととの おもに体の調子を整えるもとになる食品	しよくひん おもにエネルギーのもとになる食品	エネルギー (kcal)
1	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく さけ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン パセリ トマト	ソフトめん オリーブゆ ごはん さとう あぶら	(幼) 520 (小) 682 (中) 828
2	木	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ みそ	うめ キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ たまねぎ ねぎ	ごはん さとう ドレッシング じゃがいも	(幼) 491 (小) 623 (中) 788
3	金	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ	とうもろこし ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	(幼) 490 (小) 602 (中) 761
6	月	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな はくさい にんじん ねぎ	ごはん でんぷん ごま だんご	(幼) 491 (小) 605 (中) 784
7	火	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ ウインナー	レタス きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	パン くろざとう マーマレード ドレッシング	(幼) 461 (小) 605 (中) 747
8	水	ぎゅうにゅう いわし とりにく あぶらあげ かつおぶし	しいたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	うどん ごはん こめこ あぶら クレープ さとう	(幼) 509 (小) 695 (中) 826
9	木	ぎゅうにゅう わかめ ハム とりにく ぶたにく あつあげ えび たら	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん パンこ こむぎこ	(幼) 512 (小) 622 (中) 784
10	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かつお	たまねぎ パプリカ ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり レモン	ごはん あぶら じゃがいも さとう	(幼) 550 (小) 680 (中) 863
14	火	ぎゅうにゅう とりにく	きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	パン ブルーベリージャム でんぷん パンこ ドレッシング あぶら こむぎこ じゃがいも	(幼) 483 (小) 609 (中) 763
15	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごはん でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら	(幼) 468 (小) 630 (中) 785
16	木	ぎゅうにゅう とりにく なっとう ハム みそ とうふ	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	ごはん ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら マヨネーズ ふ タルト	(幼) 594 (小) 722 (中) 886
17	金	ぎゅうにゅう さば かつお あつあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さつまいも	(幼) 497 (小) 633 (中) 795
20	月	ぎゅうにゅう あじ ハム あつあげ とりにく	たまねぎ パプリカ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ	(幼) 515 (小) 638 (中) 810
21	火	ぎゅうにゅう とりにく かつお ぶたにく	パイン レタス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	パン ドレッシング じゃがいも あぶら でんぷん	(幼) 501 (小) 658 (中) 814
22	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さわら かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう はくさい	うどん ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	(幼) 465 (小) 659 (中) 795
23	木	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ かつおぶし あつあげ みそ ハム	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト こまつな たまねぎ だいこん	ごはん さとう あぶら	(幼) 480 (小) 614 (中) 774
24	金	ぎゅうにゅう かまぼこ のり とうふ たまご ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう はくさい ねぎ	ごはん さとう パンこ こむぎこ あぶら でんぷん	(幼) 481 (小) 581 (中) 765
27	月	ぎゅうにゅう さば わかめ とりにく	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ こまつな はくさい	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら トッポギ	(幼) 524 (小) 642 (中) 813
28	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ さやいんげん	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	(幼) 475 (小) 598 (中) 727
29	水	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお とりにく ひじき	もやし たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ なら	ちゅうかめん ごまあぶら ごはん あぶら でんぷん こむぎこ さとう	(幼) 451 (小) 619 (中) 774
30	木	ぎゅうにゅう まぐろ かつお とりにく	だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	ごはん あぶら ごま さとう マカロニ じゃがいも パンこ マヨネーズ こむぎこ	(幼) 514 (小) 635 (中) 831
31	金	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん なす だいこん こまつな	ごはん あぶら	(幼) 455 (小) 574 (中) 731



《今月の地元食材》

こめ ぎゅうにゅう とうふ あつあ あぶらあ にしはま
米 牛乳 さわら たまご 豆腐 厚揚げ 油揚げ 西浜いも しいたけ ねぎ

