



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 とは、その食べ物が、1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 ふたつく 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 あじのかば焼き 風 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 ハンバーグ たまねぎソースかけ ごまあえ じり だんご汁	7  こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう とり肉のマーマレード焼き かいそう 海藻サラダ やさい 野菜とウィンナーのスープ	8 【セレクト給食】  いすも 出雲しいたけ入り五目うどん 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 エビカツ もやしのナムル にぐだんご ちゅうか 肉団子の中華スープ	10 【目によい献立】  ほうれん草入りカレー ぎゅうにゅう 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 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 シューマイ(幼小2ケ、中3ケ) ちゅうか 中華サラダ	16 【北陽小学校希望献立】  ごはん ぎゅうにゅう とり肉のからあげ なつとう 納豆サラダ はな じり 花ふのすまし汁 さつま芋と菓のタルト	17 【おいしい出雲の一日献立】  ごはん ぎゅうにゅう さばの照り焼き キャベツの甘酢あえ にしはま じり 西浜いものみそ汁
20  ごはん ぎゅうにゅう あじの南蛮漬 はるさめ 春雨サラダ のっぺい汁	21  パインパン ぎゅうにゅう 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 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 とり肉の香味焼き りっちゃんの元気サラダ あつあ じり 厚揚げのみそ汁	24  ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひき肉フライ いそかあえ じり かきたま汁
27  ごはん ぎゅうにゅう さばの竜田揚げ わかめサラダ トッポキ入りスープ	28  パン ぎゅうにゅう 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 あげぎょうざ(幼小2ケ、中3ケ) ツナ入りおひたし	30  ごはん ぎゅうにゅう 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 ふた肉のしょうが焼き こんぶあえ あき じり 秋なすのみそ汁



秋が旬の食べものを探してみましよう！

あき 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？

身の回り秋の旬を探してみましよう。

