



10月こんだてひょう



令和8年(2026) 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 もの しゅん し 今月の給食目標 ～食べ物の旬を知ろう～ みの あき しよくよく あき 実りの秋・食欲の秋 あき мιν しぜん めぐ かんしゃ しゅん みかく たの 秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の味覚を楽しみましょう！！ あき た もの 秋においしい食べ物			1 タコライス ぎゅうにゅう 牛乳 キャベツのサラダ コンソメスープ	2 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの南蛮づけ なんぼん キャベツのツナあえ ぶたじる 豚汁
5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉の梅みそ焼き にく うめ や いそかあえ すいとん汁 じる	6 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ホキのバジルフライ ジャーマンポテト えーびーしー ABCマカロニスープ	7 とんこつラーメン おむすび(幼なし) よう ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョウザ あ ようしょう ちゅう (幼小2こ、中3こ) ちゅうか 中華サラダ	8【出雲市共通献立】 い ず も し きょうつうこんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き にく しょうが や やさい 野菜のごまこんぶあえ あき 秋なすのみそ汁 しる	9【目の愛護デー献立】 め あいご こんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えだまめ とうふ 枝豆と豆腐のメンチカツ ブロッコリーのサラダ パンプキンスープ ブルーベリークレープ
スポーツの日	13 パン きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ コーンサラダ ミネストローネ	14 ミートソーススパゲッティ おむすび(幼なし) よう ぎゅうにゅう 牛乳 カツオカツ サラノバレタスのサラダ	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャブチェ さんしよく 三色ナムル わかめスープ	16【朝陽小希望献立】 あさひしょうきぼうこんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのみそ煮 に かいそう 海藻サラダ さつまいものみそ汁 しる
19 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ りっちゃん元気サラダ げんき やさい だいず 野菜と大豆のスープ	20 パインパン ぎゅうにゅう 牛乳 さけの香草焼き こうそう や あおな 青菜とコーンのあえ物 もの クリームシチュー	21 ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) よう ぎゅうにゅう 牛乳 くり 栗コロッケ ハムサラダ	22 あきやさい 秋野菜のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 バイクドフランクフルト レモンドレッシングサラダ	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのピリ辛ソース から ささみあえ かきたま汁 じる
26 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの青のり揚げ あお あげ きんぴらごぼう あつあ 厚揚げのみそ汁 しる	27 まる 丸パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの トマトソースかけ ツナサラダ ポトフ	28 みそ 味噌ラーメン おむすび(幼なし) よう ぎゅうにゅう 牛乳 こ こめ こあげ 小いわしの米粉揚げ かつおとりのりのサラダ	29 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ にく たつた あ はるさめ 春雨サラダ はんぺんのすまし汁 じる さつまいもと栗のタルト くり	30【おいしい出雲の一日】 いずも いちにち ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のマーマレード焼き にく や にしはま 西浜いものサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁 しる

※都合により献立を変更することがあります。



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 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	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン にんにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも でんぶん	(幼) 472 (小) 602 (中) 763
2	金	ぎゅうにゅう あじ かつお ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ パプリカ キャベツ こまつな にんじん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら さとう さつまいも	(幼) 510 (小) 632 (中) 793
5	月	ぎゅうにゅう とりにく みそ のり あぶらあげ	うめ ほうれんそう キャベツ にんじん はくさい ねぎ	ごはん じゃがいも すいとん	(幼) 479 (小) 610 (中) 773
6	火	ぎゅうにゅう ホキ パーコン ウインナー	バジル たまねぎ にんじん チンゲンサイ	パン くらざとう あぶら こむぎこ さとう こめこ パンこ じゃがいも マカロニ	(幼) 525 (小) 679 (中) 820
7	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき わかめ ハム だいずこ	にんにく たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ にら きゅうり	ちゅうかめん ごはん ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら	(幼) 449 (小) 610 (中) 760
8	木	ぎゅうにゅう ぶたにく かつお こんぶ あつあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ ねぎ	ごはん ごま さつまいも	(幼) 468 (小) 588 (中) 747
9	金	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう だいずこ	たまねぎ えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり かぼちゃ こまつな ブルーベリー レモン	ごはん パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら こめこ みずあめ	(幼) 594 (小) 709 (中) 901
13	火	ぎゅうにゅう ハム パーコン	キャベツ とうもろこし きゅうり パセリ にんにく たまねぎ にんじん トマト	パン きなこクリーム さとう あぶら じゃがいも	(幼) 507 (小) 627 (中) 754
14	水	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かつお ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト しょうが サラノパレタス きゅうり	ソフトめん あぶら こむぎこ パンこ さとう ドレッシング	(幼) 547 (小) 713 (中) 881
15	木	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム パーコン わかめ	にんじん ビーマン たまねぎ しょうが にんにく ほうれんそう もやし	ごはん マロニー ごまあぶら さとう ごま じゃがいも あぶら	(幼) 472 (小) 600 (中) 758
16	金	ぎゅうにゅう さば わかめ こんぶ あつあげ みそ	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん さとう でんぶん ごま さつまいも ドレッシング	(幼) 524 (小) 627 (中) 758
19	月	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず こんぶ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト たまねぎ エリンギ ブロッコリー	ごはん あぶら でんぶん さとう じゃがいも こめこ	(幼) 479 (小) 613 (中) 751
20	火	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく	バジル パセリ パイナップル とうもろこし ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん	パン でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら	(幼) 476 (小) 613 (中) 760
21	水	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	うどん ごはん じゃがいも さつまいも くり さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	(幼) 449 (小) 611 (中) 771
22	木	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト かつお	にんにく たまねぎ ブロッコリー にんじん りんご レタス きゅうり とうもろこし レモン	ごはん にしはまいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん	(幼) 552 (小) 667 (中) 846
23	金	ぎゅうにゅう さば ささみ とうふ たまご	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぶん	(幼) 514 (小) 651 (中) 819
26	月	ぎゅうにゅう さわら あおのり とりにく あつあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こまつな たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	(幼) 508 (小) 619 (中) 786
27	火	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつお ウインナー	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ブロッコリー しょうが にんにく	パン さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも あぶら	(幼) 468 (小) 614 (中) 749
28	水	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし かつお のり かつおぶし みそ	もやし にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	ちゅうかめん ごはん あぶら ごまあぶら こめこ さとう でんぶ ん	(幼) 476 (小) 664 (中) 802
29	木	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ハム はんぺん とうにゅう	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	ごはん こむぎこ でんぶん あぶら マロニー ごまあぶら さとう さつまいも くり	(幼) 571 (小) 698 (中) 858
30	金	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	ごはん マーマレード にしはまいも マヨネーズ	(幼) 475 (小) 601 (中) 760



《今月の地元食材》

こめ
米ぎゅうにゅう
牛乳とうふ
豆腐あぶらあ
油揚げあつあ
厚揚げ

たまご

にしはま
西浜いも

しいたけ

サラノパレタス

