



10月こんだてひょう



令和7年(2025) 10月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんづつ 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 とは、その 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。 				
6 【お月見献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 栗コロッケ こまつな いそ か 小松菜の磯香あえ すいとん汁	7 しお 塩ラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こ こめこ 小いわしの米粉あげ もやしのナムル	1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ あまず 甘酢あえ はるさめ 春雨スープ	2 まめなそぼろ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 さんしよく 三色あえ あつあ 厚揚げのみそ汁	3 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あお あ 豚肉の青のり揚げ コールスローサラダ レタスと ミートボールのスープ
6 【お月見献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 栗コロッケ こまつな いそ か 小松菜の磯香あえ すいとん汁	7 しお 塩ラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こ こめこ 小いわしの米粉あげ もやしのナムル	8 【出雲市共通献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き こんぶあえ あき 秋なすのみそ汁	9 【佐田中希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しろみ ざかな 白身魚フライ りっちゃん元気サラダ かきたま汁 お米のいちごクレープ	10 【目に良い献立】 パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉の バーベキューソースかけ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのクリームスープ
スポーツの日 	14 ごもく 五目うどん おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さばのしお さばの塩こうじ焼き きりぼしだいこん 切干大根の のりマヨサラダ	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのごまみそだれ おひたし こうや とうふ 高野豆腐のみそ汁	16 あき 秋のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ かわりあえ	17 パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ミネストローネ
20 【おいしい出雲の一日】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のいちじくソースかけ 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	21 クリームスパゲッティ おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのレモンペッパー焼き グリーンサラダ	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ばんさんすう わかめスープ	23 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろし煮 ごまじゃこびたし ぶたにく 豚汁	24 パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナとコーンのサラダ えーびーレー ABCスープ
27 【湖陵小希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チーズササミフライ(小・中) ササミフライ(幼) かいそう 海藻サラダ なめこ汁 りんご	28 とんこつみそラーメン おむすび(小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョーザ (幼・小2個、3個) だいこん ちゅうかあ 大根の中華和え	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく こうみ や 豚肉の香味焼き なつとう 納豆サラダ けんちん汁	30 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ こんさい 根菜のゴマドレサラダ にしはま 西浜いものみそ汁	31 セルフハンバーガー 「パン」 デミグラスハンバーグ 「フレンチサラダ」 ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ



※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う！

あき
秋には、いろいろな食べもののおいしくなります。

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う。



食 品 の は た ら き

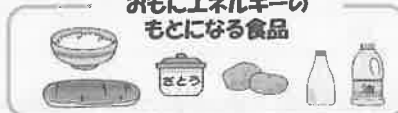
おもに体をつくる
もとになる食品



おもに体の調子を
整えるもとになる食品



おもにエネルギーの
もとになる食品



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	水	ぎゅうにゅう あじ ハム わかめ ぶたにく	だいこん きゅうり えのきたけ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん はるさめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	487 588 740
2	木	ぎゅうにゅう ギゅうにく ぶたにく だいず あつあげ わかめ みそ	グリーンピース しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも ごま ごまあぶら さとう あぶら	505 634 807
3	金	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり とりにく	キャベツ レッドキャベツ きゅうり スイートコーン しめじ たまねぎ にんじん レタス	パン くらざとう じゃがいも でんぷん あぶら	525 681 843
6	月	ぎゅうにゅう のり かつおぶし あぶらあげ みそ	こまつな キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さつまいも くり すいとん さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	503 611 802
7	火	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ハム	にんじん キャベツ スイートコーン きくらげ ねぎ にんにく ほうれんそう もやし しょうが	ちゅうかめん ごはん(小・中) あぶら こめこ さとう ごまあぶら	446 644 781
8	水	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ こまつな	ごはん さつまいも	504 631 801
9	木	ぎゅうにゅう ホキ ハム こんぶ かつおぶし たまご とうふ	キャベツ きゅうり にんじん トマト スイートコーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん いちごクレープ こむぎこ パンこ さとう あぶら でんぷん	577 709 869
10	金	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン しろいんげんまめ	ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ エリンギ かぼちゃ パセリ りんご レモン	パン ブルーベリージャム さとう バター こむぎこ あぶら ドレッシング	556 707 867
14	火	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ さば のり	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ きりぼしだいこん スイートコーン	うどん ごはん(小・中) あぶら さとう マヨネーズ	442 654 794
15	水	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし こうやとうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ しろねぎ	ごはん さつまいも ごま ごまあぶら さとう でんぷん	470 601 756
16	木	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー りんご にんにく キャベツ きゅうり だいこん なたまめ れんこん しそ なす	ごはん あぶら さつまいも こむぎこ さとう でんぷん	541 685 858
17	金	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン だいず	レタス パプリカ スイートコーン きゅうり たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく レモン	パン じゃがいも でんぷん あぶら さとう	529 682 842
20	月	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく のやき みそ	きゅうり だいこん にんじん しいたけ こまつな	ごはん さつまいも いちじくジャム マヨネーズ でんぷん	549 686 867
21	火	ぎゅうにゅう とりにく さけ	たまねぎ にんじん エリンギ チンゲンサイ レモン レタス キャベツ きゅうり	スパゲッティ ごはん(小・中) バター あぶら こむぎこ さとう ドレッシング	446 647 777
22	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ わかめ	キャベツ きゅうり もやし にんじん こまつな	ごはん マロニー でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	486 611 775
23	木	ぎゅうにゅう いわし ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん はくさい こんにやく しろねぎ	ごはん さつまいも さとう ごま でんぷん	508 615 786
24	金	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ チキンウインナー	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん こまつな スイートコーン	パン くらめきなこクリーム じゃがいも さとう でんぷん こむぎこ パンこ マカロニ あぶら	554 675 841
27	月	ぎゅうにゅう とりにく みそ チーズ(小・中) わかめ こんぶ ハム あぶらあげ	キャベツ にんじん スイートコーン なめこ たまねぎ だいこん ねぎ りんご	ごはん こむぎこ パンこ あぶら	482 621 757
28	火	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ こまつな だいこん なら	ちゅうかめん ごはん(小・中) あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん	429 608 759
29	水	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なつとう とうふ みそ	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ	ごはん さといも マヨネーズ	512 646 817
30	木	ぎゅうにゅう あじ とりにく みそ	パプリカ にんにく れんこん ごぼう きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま ドレッシング	509 645 816
31	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ レタス きゅうり パプリカ にんじん ブロッコリー	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	461 625 784

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、さといも、きゅうり、チンゲンサイ、小松菜、ねぎ、
さつまいも(西浜芋)、しいたけ、いちじくジャム

