



10月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Outubro



令和7年(2025)10月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
Meta deste mês: Vamos conhecer a época (Shun) dos alimentos "Shun" é o período do ano em que o alimento é mais abundante e está mais gostoso. 		1 Menu comum de Izumo Arroz Leite Carne de porco grelhada com açafrão Salada de alga (kombu) Sopa de missô com berinjela de outono	2  Pão de cenoura Leite Peixe (Sawara) assado com limão e pimenta-do-reino Salada de daikon (nabo) com molho de gergelim Salada de frutas com maçã da estação	3 Arroz Leite Peixe (Aji) frito Komatsuna (couve) com gergelim Sopa com tofu e vegetais variados
6 Menu "Otsukimi" Arroz  Leite Croquete de inhame Espinafre cozido com shoyu Sopa clara com bolinho de frango Gelatina "Otsukimi" com bolinho de arroz moti	7 Espaguete cremoso Omusubi (Yochien: sem) Leite Bife de presunto Salada de couve-flor	8 Arroz Leite Frango grelhado com molho curry Salada de Nattô Sopa leve com Hanpen (bolinho de peixe moído)	9 Pão Creme doce de Feijão Preto e Kinako Leite Carne de porco com molho de limão Salada de repolho e molho de maionese Minestrone	10 Menu bom para os olhos Arroz Leite Salmão frito com ervas aromáticas Vegetais com amêndoas Sopa de missô com abóbora
Dia do Esporte 	14 Lámen com molho espesso Omusubi (Yochien: sem) Leite Gyouza frito (2 unid.) Daikon (nabo) com tempero chinês	15 Arroz Leite Frango grelhado com tempero aromático Salada com gergelim e Jako (peixe pequeno) Sopa com legumes e tubérculos variados	16  Pão de maçã Leite Peixe (bonito) empanado Salada de alface Sopa cremosa de cenoura	17 Dia do Menu Oishii Izumo  Arroz Leite Peixe (Sawara) com molho de cebolinha Salada de Batata-doce Sopa de missô com shiitake (cogumelo) de Izumo
20 Arroz Leite Carapau (Aji) com molho levemente picante Vegetais coloridos cozidos com shoyu Sopa de misô com alga wakame	21 Udon com vários ingredientes Omusubi (Yochien: sem) Leite Bolinho frito de carne moída Pepino marinado com gergelim	22  Arroz com curry de batata doce Leite Omelete de espinafre Salada de vegetais variados	23 Pão Geléia de morango Leite Carne de porco com molho barbecue Salada de raiz de bardana (gobô) com maionese e gergelim Sopa de consomê	24 Menu da escola primária Kawamitsu Arroz com pickles de ameixa (ume) crocantes Leite Frango frito à brasileira Salada energética da Ricchan Sopa de missô com batata
27 Arroz Leite Peixe saba (cavalinha) grelhado com molho de gergelim Komatsuna (couve) com alga Sopa Murakumo (Um estilo de sopa japonesa)	28 Espaguete com molho bolonhesa Omusubi (Yochien: sem) Leite Frango grelhado com ervas Salada com Hijiki (alga) e Jako (peixe pequeno)	29 Arroz Leite Peixe (Iwashi) frito Vegetais com yukari (folha de shiso roxo) Sopa de missô com carne de porco e vegetais	30 Pão Leite Peixe branco frito Salada de daikon (nabo) seco Sopa de letrinhas	31  Arroz com ensopado de carne Leite Hambúrguer de tofu Salada de alga marinha



※O menu está sujeito a alterações.

Vamos procurar os alimentos da época (Shun) do outono!

No outono é a estação que muitos alimentos ficam saborosos.

Quais alimentos são alimentos de época ("shun")?

Vamos procurar o "shun" do outono perto de si.



たべもののほたらき

Função dos Alimentos

Energia
(Calorias)

日 Dia	曜日 Sem.	おもに体をつくるもとになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam na saúde do corpo	おもにエネルギーのもとになる食品 Alimentos que fornecem energia ao	Primário Ginásio Yochien
1	水	Leite, Carne de porco, Alga (Kombu), Tofu frito fino, Tofu, Missô	Gengibre, Alho, Repolho, Pepino, Beringela, Cenoura, Milho	Arroz, Gergelim, Batata-doce	593 753 474
2	木	Leite, Peixe (Serra-oriental) , Atum	Cenoura, Limão, Nabo (Daikon), Brócolis , Maça, Tangerina em conserva, Abacaxi em conserva, Pêssego em conserva	Pão , Açúcar, Óleo, Gergelim, Gelatina, Bolinho de farinha de arroz	649 792 504
3	金	Leite, Peixe (Carapau), Carne de frango, Tofu	Couve (Komatsuna), Broto de feijão, Cenoura, Raiz de bardana (Gobô), Cebolinha branca	Arroz, Óleo, Gergelim, Batata-inglesa, Farinha de rosca, Farinha de trigo Amido	595 747 474
6	月	Leite, Peixe seco (Bonito), Carne de frango, Bolo de massa de peixe(Kamaboko), Carne de porco	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Cogumelo (Shimeji), Cebolinha, Milho, Tangerina, Limão	Arroz, Açúcar, Farinha de rosca, Amido, Gelatina, Inhame, Batata-inglesa, Gergelim, Óleo	603 748 509
7	火	Leite, Frango, Presunto, Atum	Cebola, Cenoura, Cogumelo paris, Milho, Acelga chinesa (Chingensai), Couve-flor. Brócolis , Repolho	Arroz (primário e ginásio), Manteiga, Macarrão de espaguete, Óleo, Farinha de trigo	671 806 475
8	水	Leite, Frango, Nattô (Soja fermentada), Presunto, Missô, Bolinho de peixe moído (Hanpen)	Alho. Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Cogumelo seco (Shitake) , Broto de bambu (Takenoko), Cebolinha	Arroz, Maionese	603 766 483
9	木	Leite, Carne de porco, Salsicha de frango	Limão, Repolho, Repolho roxo, Milho, Pepino, Cebola, Cenoura, Couve (Komatsuna), Tomate	Pão , Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Batata-inglesa, Creme de kinako de soja preta	665 800 534
10	金	Leite, Peixe (Salmão) , Tofu frito grosso, Alga (Wakame), Missô	Espinafre, Repolho, Cenoura, Abóbora , Cebola, Manjerição	Arroz, Amido, Óleo, Amêndoa	600 761 480
14	火	Leite, Carne de porco	Broto de feijão, Acelga, Cenoura, Cogumelo (Kikurage) , Acelga chinesa (Chingensai), Alho, Nabo (Daikon), Pepino, Milho, Repolho, Cebola, Cebolinha chinesa (Nirá)	Arroz (primário e ginásio), Macarrão de Lamen, Óleo, Açúcar, Óleo de Gergelim, Amido. Farinha de trigo	611 788 442
15	水	Leite, Carne de frango, Alga (Kombu), Alga (Wakame) , Peixe seco pequeno, Tofu frito grosso	Alho, Gengibre, Repolho, Pepino, Cenoura, Nabo (Daikon), Raiz de bardana (Gobô), Cebolinha	Arroz, Óleo de Gergelim, Gergelim, Inhame, Amido, Óleo	588 747 473
16	木	Leite, Peixe (Bonito), Presunto, Bacon	Maça, Alface, Pepino, Cenoura, Cebola, Cogumelo (Eringi), Salsinha	Pão , Óleo, Batata-inglesa, Farinha de trigo, Farinha de rosca	629 794 510
17	金	Leite, Peixe (Serra-oriental) , Tofu frito grosso, Missô	Cebolinha, Brócolis , Cenoura, Cebola, Cogumelo (Shitake)	Arroz, Açúcar, Amido, Batata-doce, Maionese	637 803 509
20	月	Leite, Peixe (Carapau), Alga (Wakame), Carne de porco	Pimentão colorido, Alho, Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Cebolinha branca	Arroz, Óleo, Açúcar Gergelim, Óleo de Gergelim, Batata -inglesa, Amido	591 747 470
21	火	Leite, Carne de porco, Tofu frito fino, Carne de frango	Cenoura, Cebola, Cogumelo (shitake) seco, Cebolinha, Repolho, Pepino	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão de Udon , Gergelim, Açúcar, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido	631 759 464
22	水	Leite, Carne de frango, Ovo	Cebola, Cenoura, Soja verde, Alho, Repolho, Pepino, Raiz de lótus , Beringela, Pepino, Feijão-espada (Natamame), Folha (Shissô) , Nabo (Daikon), Maça, Espinafre	Arroz, Óleo, Batata-doce , Açúcar, Amido	590 761 481
23	木	Leite, Carne de porco, Peixe (Atum), Bacon	Alho, Gengibre, Maça, Limão, Raiz de bardana (Gobô), Cenoura, Repolho, Cebola, Cogumelo	Pão , Geleia de morango, Açúcar, Gergelim Maionese, Batata-inglesa	627 761 495
24	金	Leite, Carne de frango, Presunto, Peixe (Bonito) seco, Alga (Kombu), Tofu, Missô	Alho, Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, cogumelo (Nama shitake) fresco, Cebola, Picles de ameixa (ume), Salsinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Açúcar, Batata-inglesa	598 760 478
27	月	Leite, Peixe (Cavala), Missô, Alga (Nori), Ovo, Carne de frango, Alga (Wakame)	Couve (Komatsuna), Broto de feijão, Cenoura, Cebola, Cogumelo (shitake) seco	Arroz, Açúcar, Amido, Gergelim, Óleo de Gergelim	587 762 465
28	火	Leite, Carne de porco, Carne de frango, Alga (Hijiki), Peixe seco pequeno	Cebola, Alho, Salsão , Cogumelo paris, Cenoura, Tomate, Salsinha, Repolho, Pepino, Milho, Manjerição, Pimentão, Colorido	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão de espaguete, Gergelim, Açúcar	679 818 482
29	水	Leite, Peixe (Sardinha) , Carne de porco, Tofu frito fino, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Raiz de bardana (Gobô), Cebolinha branca, Folha (Shissô)	Arroz, Óleo, Batata-doce , Amido, Açúcar	590 747 492
30	木	Leite, Peixe (Hoki) , Presunto, Alga (Kombu) , Salsicha de frango	Nabo (Daikon) seco, Repolho, Cenoura, Cebola, Acelga chinesa (Chingensai)	Pão , Óleo, Maionese, Macarrão, Batata-inglesa, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido	633 773 495
31	金	Leite, Carne de porco, Alga (Kombu) , Alga (Wakame) , Peixe (Atum), Tofu, Carne de frango	Alho, Cebola, Cenoura, Cogumelo paris, Brócolis , Tomate, Salsão , Repolho, Soja verde	Arroz, Óleo, Açúcar, Amido, Gergelim, Farinha de trigo, Farinha de rosca	650 833 521