



10月こんだてひょう



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
こんげつのきゅうしよくくひょう 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、いちねん のうちで一番たくさんとれて、いちばん おいしい時期のことです。 				
6 お月見献立 ごはん 牛乳 里芋コロッケ ほうれん草のおひたし 鶏団子のすまし汁 お月見ゼリー	7 クリームスパゲッティ おむすび（幼なし） 牛乳 ハムステーキ 花野菜のサラダ	1 出雲市共通献立 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き こんぶあえ 秋ナスのみそ汁	2 にんじんパン 牛乳 さわらのレモンペッパー焼き 大根のごまドレサラダ 季節のりんごで フルーツポンチ	3 ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜のごま和え けんちん汁
10 目に良い献立 ごはん 牛乳 さけの香草揚げ アーモンド和え かぼちゃのみそ汁	9 パン 黒豆きなこクリーム 牛乳 豚肉のレモンソース コールスローサラダ ミネストローネ	8 ごはん 牛乳 とり肉のカレー風味焼き 納豆サラダ はんぺんのすまし汁	17 おいしい出雲の一日献立 ごはん 牛乳 さわらのねぎソースがけ さつまいものサラダ 出雲しいたけのみそ汁	16 りんごパン 牛乳 かつおカツ レタスのサラダ キャロットポタージュ
14 スポーツの日 あなかけラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 揚げぎょうざ 2個 大根の中華和え	20 ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース 三色おひたし ワカメスープ	21 五目うどん おむすび（幼なし） 牛乳 メンチカツ きゅうりのごま酢あえ	22 さつまいもの カレーライス 牛乳 ほうれん草オムレツ かわりあえ	23 パン いちごジャム 牛乳 ぶた肉のバーベキューソース ごぼうのごまマヨサラダ コンソメスープ
24 上津小希望献立 かりかり梅ごはん 牛乳 ブラジル風から揚げ りっちゃんの元気サラダ じゃがいものみそ汁	27 ごはん 牛乳 焼さばのごまだれかけ 小松菜のいそ香和え むらくも汁	28 スパゲティミートソース おむすび（幼なし） 牛乳 とり肉のハーブ焼き ひじきとじゃこのサラダ	29 ごはん 牛乳 いわしの竜田揚げ ゆかりあえ 豚汁	30 パン 牛乳 白身魚フライ 切干大根のサラダ えーびーレー ABCスープ
31 ハヤシライス 牛乳 豆腐ハンバーグ 海藻サラダ				

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よう！

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？

身の回りで秋の旬を探してみましよう。



たべものののはたらき



エネルギー
(キロカロリー)

日	曜日	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子な ととのえる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	水	牛乳 ぶたにく こんぶ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり なす にんじん とうもろこし	こめ ごま さつまいも	593 753 474
2	木	牛乳 さわら ツナ	にんじん レモン だいこん ブロッコリー りんご みかんかん パインかん ももかん	パン さとう あぶら ごま ゼリー しらたまだんご	649 792 504
3	金	牛乳 あじ とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん ごぼう しろねぎ	こめ あぶら ごま じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん	595 747 474
6	月	牛乳 かつおぶし とりにく かまぼこ ぶたにく	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ とうもろこし みかん レモン	こめ さとう パンこ でんぷん ゼリー さといも じゃがいも ごま あぶら	603 748 509
7	火	牛乳 とりにく ハム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ カリフラワー ブロッコリー キャベツ	こめ(小中) バター ソフトめん あぶら こむぎこ	671 806 475
8	水	牛乳 とりにく なつとう ハム みそ はんぺん	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ	こめ マヨネーズ	603 766 483
9	木	牛乳 ぶたにく チキンウィンナー	レモン キャベツ レッドキャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん こまつな トマト	パン でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも くろまめきなこクリーム	665 800 534
10	金	牛乳 さけ あつあげ わかめ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ バジル	こめ でんぷん あぶら アーモンド	600 761 480
14	火	牛乳 ぶたにく	もやし はくさい にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ にら	こめ(小中) ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	611 788 442
15	水	牛乳 とりにく こんぶ わかめ ちりめんじゃこ あつあげ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ ごまあぶら ごま さといも でんぷん あぶら	588 747 473
16	木	牛乳 かつお ハム ベーコン	りんご レタス きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	629 794 510
17	金	牛乳 さわら あつあげ みそ	ねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ ししいたけ	こめ さとう でんぷん さつまいも マヨネーズ	637 803 509
20	月	牛乳 あじ わかめ ぶたにく	パプリカ にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しろねぎ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぷん	591 747 470
21	火	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	こめ(小中) あぶら うどん ごま さとう こむぎこ パンこ でんぷん	631 759 464
22	水	牛乳 とりにく たまご	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり れんこん なす きゅうり なたまめ しそ だいこん りんご ほうれんそう	こめ あぶら さつまいも さとう でんぷん	590 761 481
23	木	牛乳 ぶたにく ツナ ベーコン	にんにく しょうが りんご レモン ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ ほうれんそう	パン いちごジャム さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	627 761 495
24	金	牛乳 とりにく ハム かつおぶし こんぶ とうふ みそ	にんにく きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん なましいたけ たまねぎ うめ パセリ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	598 760 478
27	月	牛乳 さば みそ のり たまご とりにく わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぷん ごま ごまあぶら	587 762 465
28	火	牛乳 ぶたにく とりにく ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし バジル パプリカ	こめ(小中) あぶら ソフトめん ごま さとう	679 818 482
29	水	牛乳 いわし ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう しろねぎ しそ	こめ あぶら さつまいも でんぷん さとう	590 747 492
30	木	牛乳 ホキ ハム こんぶ チキンウィンナー	きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	パン あぶら マヨネーズ マカロニ じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん	633 773 495
31	金	牛乳 ぶたにく こんぶ わかめ ツナ とうふ とりにく	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー トマト セロリ キャベツ えだまめ	こめ あぶら さとう でんぷん ごま こむぎこ パンこ	650 833 521