



10月こんだて写真



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
<p>こんげつのきゅうしよくひょう 今月の給食目標「食べものの旬を知ろう」</p> <p>しゅん 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。</p> 	<p>1 出雲市共通献立</p> <p>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 秋ナスのみそ汁</p> 	<p>2</p> <p>にんじんパン ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのレモンペッパー焼き だいこん 大根のごまドレサラダ きせつ 季節のりんごで フルーツポンチ</p> 	<p>3</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじフライ こまつな 小松菜のごま和え けんちん汁</p> 	
<p>6 お月見献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さといも 里芋コロッケ ほうれん草のおひたし とりだんご 鶏団子のすまし汁 つきみ お月見ゼリー</p> 	<p>7</p> <p>クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 ハムステーキ はなやさい 花野菜のサラダ</p> 	<p>8</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉のカレー風味焼き なっとう 納豆サラダ はんぺんのすまし汁</p> 	<p>9</p> <p>パン くろまめ 黒豆きなこクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 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</p> 	<p>10 目に良い献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ さけの香草揚げ アーモンド和え かぼちゃのみそ汁</p> 
<p>スポーツの日</p> 	<p>14</p> <p>あんかけラーメン おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ 2個 だいこん 大根の中華和え</p> 	<p>15</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 にく とり肉の香味焼き ごまジャコサラダ のっぺい汁</p> 	<p>16</p> <p>りんごパン ぎゅうにゅう 牛乳 かつおカツ レタスのサラダ キャロットポタージュ</p> 	<p>17 おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのねぎソースがけ さつまいものサラダ いずも 出雲しいたけのみそ汁</p> 
<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじのピリ辛ソース さんしよく 三色おひたし ワカメスープ</p> 	<p>21</p> <p>ごもく 五目うどん おむすび(幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ きゅうりのごま酢あえ</p> 	<p>22</p> <p>さつまいもの カレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ かわり和え</p> 	<p>23</p> <p>パン いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 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</p> 	<p>24 上津小希望献立</p> <p>うめ かりかり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ブラジル風から揚げ りっちゃん元気サラダ じゃがいものみそ汁</p> 



27
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 やき
 焼さばのごまだれかけ
 こまつな
 小松菜のいそ香和え
 じる
 むらくも汁

28
 スパゲティミートソース
 おむすび (幼なし)
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 にく
 とり肉のハーブ焼き
 や
 ひじきとじゃこのサラダ

29
 ごはん
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 たつ た あ
 いわしの竜田揚げ
 あ
 ゆかり和え
 ぶたじる
 豚汁

30
 パン
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 しろみざかな
 白身魚フライ
 きりぼしだいこん
 切干大根のサラダ
 えーびーしー
 ABCスープ

31

 ハヤシライス
 ぎゅうにゅう
 牛乳
 とうふ
 豆腐ハンバーグ
 かいそう
 海藻サラダ



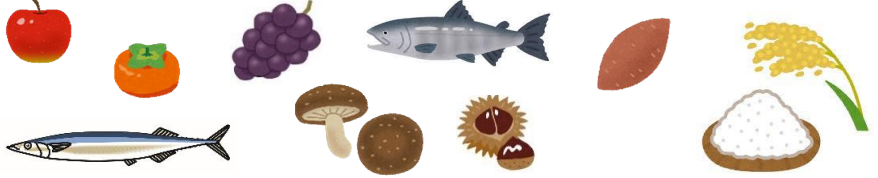
🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 都合により献立を変更することがあります。

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。



たべもののほたらき

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	おもに体の調子を 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 チキンウインナー	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 チキンウインナー	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