



10月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Outubro



令和8年(2026) 10月発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em outubro de 2026 (Ano Reiwa 8)
Centro de Refeição Escolar de Hikawa

月 Seg	火 Ter	水 Qua	木 Qui	金 Sex
Meta da Refeição Escolar para mês: ~Vamos conhecer os alimentos da estação~ Outono das Colheitas e do Bom Appetite Vamos agradecer aos frutos do outono e à riqueza da natureza e apreciar os sabores da estação!! Alimentos que são deliciosos no outono: 			1 Pão Geléia de maçã Leite Peixe (Sawara) assado com limão e pimenta-do-reino Salada de nabo (Daikon) seco Sopa de consomê	2 Menu comum de Izumo Arroz Leite Carne de porco grelhada com gengibre Vegetais com alga (Kombu) e gergelim Sopa de missô com belingela de outono
5 Arroz Leite Peixe (Aji) com molho picante Vegetais 3 cores cozido com shoyu Sopa de alga (Wakame)	6 Udon com caril Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Croquete de carne de porco Salada com konjac	7 Arroz Leite Hambúrguer com molho com nabo (Daikon) ralado Salada de nattô Sopa leve com Fu (bolinho de glúten de trigo)	8 Pão Leite Frango grelhado com marmelada Salada de atum Salada de frutas com maçã da estação	9 Menu que faz bem aos olhos Arroz Leite Salmão frito com molho aromático Vegetais com amêndoas Sopa de missô com abóbora Torta de mirtilos
Dia do Esporte	13 Espaguete cremoso Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Peixe (Sawara) com ervas grelha Salada de repolho	14 Arroz Leite Peixe (Karei) frito (Primária e ginásio) Arenque-redondo-prateado (Kibinago) frito (Yochien) Vegetais com gergelim Sopa de missô com tofu	15 Pão de açúcar mascavo Leite Porco frito com caril Salada de raiz de bardana (gobô) Sopa de batata doce	16 Arroz Leite Frango com especiarias Salada de alga (Hijiki) Sopa com gergelim e kimuchi
19 Dia do Menu Oishii Izumo Arroz Leite Peixe (Sawara) com molho de cebolinha Salada de batata doce Nishihama Sopa de missô com cogumelo (Shitake) de Izumo	20 Lámen com molho espesso Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Gyoza frito Nabo (Daikon) com molho chinês	21 Arroz com ensopado de carne Leite Omelete de espinafre Salada de algas	22 Pão Creme de chocolate com soja Leite Frango com molho de limão Salada colorida Sopa de letrinhas	23 Arroz Leite Peixe (Saba) com molho de missô e gergelim Espinafre cozido com shoyu Sopa com tofu e vegetais variados
26 Arroz Leite Carne de porco com molho barbecue Salada de repolho e molho de maionese Sopa de missô com batata doce	27 Udon com vegetais variados Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Bolinho frito de carne moída Vegetais com vinagre de gergelim	28 Arroz Leite Sardinha cozido com flocos de peixe (Bonito) seco Raiz de bardana refogada com shoyu Sopa de harusame	29 Pão Leite Peixe branco frito Salada de nabo (Daikon) Sopa de abóbora	30 Menu a pedido do Chubu Shogakko Arroz com ameixa (Ume) em conserva crocante Leite Frango frito Salada energética da Ricchan Sopa de missô com carne de porco e vegetais

※Este menu pode ser alterado devido a situações imprevistas.

たべもののほたらき

Função dos Alimentos

Energia
(quilocalorias)

日 Data	曜日 Dia Sema na	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 sa u de do corpo	おもにエネルギーのもとになる食品 Alimentos que fornecem energia ao corpo	Primária Ginásial Jardim
1	木 Qui	Leite Peixe (Serra-oriental) Presunto Bacon	Limão Nabo (Daikon) seco Brócoli Cenoura Cebola Espinafre	Pão Geléia de maçã Maionese Batata	622 755 495
2	金 Sex	Leite Carne de porco Alga (Kombu) Tofu frito (fino) Tofu Missô	Gengibre Alho Repolho Pepino Cenoura Milho Beringela	Arroz Gergelim Batata doce	595 752 495
5	月 Seg	Leite Peixe (Carapau) Alga (Wakame) Carne de porco	Pimentão colorido Alho Espinafre Broto de feijão Cenoura Cebola Cebolinha branca	Arroz Óleo Açúcar Batata Gergelim Óleo de gergelim Amido	591 747 470
6	火 Ter	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Atum Carne de porco	Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) Nabo (Daikon) Repolho Cebolinha Konjac	Macarrão de Udon Arroz(Primária e ginásial) Óleo Gergelim Batata Farinha de rosca Farinha de trigo Amido Açúcar	642 752 459
7	水 Qua	Leite Carne de frango Carne de porco Soja fermentada(Nattô) Presunto Missô Tofu	Nabo (Daikon) Espinafre Repolho Cenoura Cogumelo (Shitake) Cebola Cebolinha	Arroz Açúcar Amido Maionese Glútem de trigo (estilo Owara)	614 786 476
8	木 Qui	Leite Carne de frango Atum	Pepino Brócoli Cenoura Milho Maça Tangerina em conserva Abacaxi em conserva Pêssego em conserva	Pão Geléia de marmelada Açúcar Bolinho de farinha de arroz (Shiratama dango) Gelatina colorida Óleo	650 794 507
9	金 Sex	Leite Peixe (Salmão) Missô	Couve (Komatsuna) Repolho Cenoura Abóbora Nabo (Daikon) Cebola Cebolinha Manjerição	Arroz Amido Óleo Amêndoas Torta de mirtilos	648 798 535
13	火 Ter	Leite Carne de frango Peixe (Serra-oriental) Presunto	Cebola Cenoura Cogumelo Paris Milho Couve chinesa (Chingensai) Repolho Pepino Manjerição Salsinha Pimentão colorido Alho	Macarrão de espaguete Arroz(Primária e ginásial) Óleo Açúcar Farinha de trigo	640 772 464
14	水 Qua	Leite Peixe (Linguado)(Primária e ginásial) Peixe (Arenque-redondo-prateado)(Jardim) Tofu Missô Tofu frito (fino)	Espinafre Broto de feijão Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) seco Cebolinha	Arroz Amido(Primária e ginásial) Farinha de trigo(Jardim) Óleo Gergelim Batata	594 749 534
15	木 Qui	Leite Carne de porco Presunto Bacon	Raiz de bardana Pepino Cenoura Cebola Couve (Komatsuna)	Pão Açúcar mascavo Farinha de trigo Óleo Amido Gergelim Batata doce	663 818 516
16	金 Sex	Leite Carne de frango Alga (Hijiki) Atum Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Repolho Cenoura Brócoli Nabo (Daikon) Konjac Cebolinha branca Conserva de Acelga (Kimuchi)	Arroz Açúcar Óleo Gergelim Óleo de gergelim	591 751 475
19	月 Seg	Leite Peixe (Serra-oriental) Tofu frito (grosso) Missô	Cebolinha Pepino Cenoura Cogumelo (Shitake) Cebola	Arroz Açúcar Amido Batata doce Maionese	628 793 500
20	火 Ter	Leite Carne de frango Carne de porco	Broto de feijão Acelga Cenoura Cogumelo (Kikurage) Couve chinesa(Chingensai) Alho Nabo (Daikon) Brócoli Milho Repolho Cebola Cebolinha chinesa (Nirá)	Macarrão de Lamén Arroz(Primária e ginásial) Óleo Amido Açúcar Óleo de gergelim Farinha de trigo	618 796 448
21	水 Qua	Leite Carne de porco Ovo Alga (Kombu) Alga (Wakame) Carne de frango	Alho Cebola Cenoura Tomate Cogumelo Paris Salsão Repolho Nabo (Daikon) seco Espinafre	Arroz Óleo Gergelim Farinha de trigo Açúcar	599 748 469
22	木 Qui	Leite Carne de frango Atum Salsicha de frango	Limão Repolho Pimentão colorido Pepino Milho Cebola Cenoura Couve (Komatsuna)	Pão Creme de chocolate com soja Amido Farinha de trigo Óleo Açúcar Macarrão Batata	668 804 535
23	金 Sex	Leite Peixe (Cavala) Missô Peixe (Bonito) seco Carne de frango Tofu	Espinafre Broto de feijão Cenoura Raiz de bardana Cebolinha	Arroz Açúcar Gergelim Óleo de gergelim Amido Batata	585 757 464
26	月 Seg	Leite Carne de porco Presunto Tofu frito (fino) Missô	Alho Gengibre Maça Limão Repolho Pepino Cenoura Cebola Milho Cebolinha	Arroz Açúcar Batata doce	589 747 472
27	火 Ter	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Carne de porco Alga (Wakame)	Cenoura Cebola Cogumelo (Shimeji) Cebolinha Couve (Komatsuna) Broto de feijão	Macarrão de Udon Arroz(Primária e ginásial) Óleo Gergelim Açúcar Farinha de rosca Amido Farinha de trigo	623 748 457
28	水 Qua	Leite Peixe (Sardinha) Carne de porco Tofu frito (grosso) Peixe (Bonito) seco	Raiz de bardana Cenoura Soja verde Cebola Espinafre	Arroz Óleo Açúcar Óleo de gergelim Gergelim Macarrão feito de amido (Harusame) Amido	589 747 492
29	木 Qui	Leite Peixe (Hoki) Carne de frango Bacon	Nabo (Daikon) Pepino Cenoura Abóbora Cebola	Pão Óleo Amido Farinha de trigo Farinha de rosca	595 752 483
30	金 Sex	Leite Carne de frango Presunto Peixe (Bonito) seco Alga (Kombu) Carne de porco Tofu Missô	Gengibre Alho Pepino Repolho Tomate Milho Cenoura Raiz de bardana Nabo (Daikon) Cebolinha Ameixa (Ume) em conserva	Arroz Amido Farinha de trigo Óleo Açúcar	624 789 499