10月こんだて写真

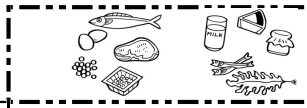
大好き☆出雲!

令和8年（2026）10月発行
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
今月の給食目標　～食べ物の旬を知ろう **実りの秋・食欲の秋** 秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の味覚を楽しみましょう！！ **秋においしい食べ物** 			1  パン りんごジャム 牛乳 さわらのレモンペッパー焼き 切干大根のサラダ コンソメスープ	2 出雲市共通献立  ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま昆布あえ 秋なすのみそ汁
5  ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソースかけ 三色おひたし わかめスープ	6  カレーうどん おむすび（幼なし） 牛乳 ポークコロッケ こんにゃくサラダ	7  ごはん 牛乳 ハンバーグの おろしソースかけ 納豆サラダ 麸のすまし汁	8  パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 季節のりんごで フルーツポンチ	9 目に良い献立  ごはん 牛乳 さけの香草揚げ アーモンドあえ かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト
 スポーツの日	13  クリームスパゲッティ おむすび（幼なし） 牛乳 さわらのハーブ焼き キャベツのサラダ	14  ごはん 牛乳 かれいの唐揚げ（小中） きびなごの唐揚げ（幼） ごまあえ 豆腐のみそ汁	15  黒糖パン 牛乳 豚肉のカレー揚げ ごぼうサラダ さつまいものスープ	16  ごはん 牛乳 スパイシーチキン ひじきのサラダ ごまキムチ汁
19 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かけ 西浜いものサラダ 出雲しいたけのみそ汁	20  あんかけラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 揚げギョーザ 大根の中華あえ	21  ハヤシライス 牛乳 ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	22  パン 大豆チョコクリーム 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ カラフルサラダ ABCスープ	23  ごはん 牛乳 焼きさばのごまみそかけ ほうれん草のおひたし けんちん汁
26  ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース コールスローサラダ さつまいものみそ汁	27  五目うどん おむすび（幼なし） 牛乳 メンチカツ ごま酢あえ	28  ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 きんぴらごぼう 春雨スープ	29  パン 牛乳 白身魚フライ 大根サラダ パンプキンスープ	30 中部小希望献立  カリカリ梅ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ りっちゃんの元気サラダ 豚汁

※都合により献立を変更することがあります。

たべもののはたらき





エネルギー（キロカロリー）

日	曜日	おもに体をつくるもとになる食品	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になる食品	小学校 中学校 幼稚園
1	木	牛乳　さわら　ハム　ベーコン	レモン　きりぼしだいこん　ブロッコリー にんじん　たまねぎ　ほうれんそう	パン　りんごジャム　マヨネーズ じゃがいも	622 755 495
2	金	牛乳　ぶた肉　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 にんじん　とうもろこし　なす	こめ　ごま　さつまいも	595 752 495
5	月	牛乳　あじ　わかめ　ぶた肉	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　じゃがいも ごま　ごまあぶら　でんぷん	591 747 470
6	火	牛乳　とり肉　あぶらあげ　ツナ ぶた肉	にんじん　たまねぎ　しいたけ　だいこん キャベツ　ねぎ　こんにゃく	うどん　こめ(小中)　あぶら　ごま じゃがいも　パンこ　こむぎこ でんぷん　さとう	642 752 459
7	水	牛乳　とり肉　ぶた肉　なっとう ハム　みそ　とうふ	だいこん　ほうれんそう　キャベツ にんじん　しいたけ　たまねぎ　ねぎ	こめ　さとう　でんぷん　マヨネーズ おわらふ	614 786 476
8	木	牛乳　とり肉　ツナ	きゅうり　ブロッコリー　にんじん とうもろこし　りんご　みかんかん パインかん　ももかん	パン　マーマレードジャム　さとう しらたまだんご　カクテルゼリー あぶら	650 794 507
9	金	牛乳　さけ　みそ	こまつな　キャベツ　にんじん　かぼちゃ だいこん　たまねぎ　ねぎ　バジル	こめ　でんぷん　あぶら　アーモンド ブルーベリータルト	648 798 535
13	火	牛乳　とり肉　さわら　ハム	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　キャベツ きゅうり　バジル　パセリ　パプリカ にんにく	ソフトめん　こめ(小中)　あぶら さとう　こむぎこ	640 772 464
14	水	牛乳　かれい(小中)　きびなご(幼) とうふ　みそ　あぶらあげ	ほうれんそう　もやし　にんじん　たまねぎ ほししいたけ　ねぎ	こめ　でんぷん(小中)　こむぎこ(幼) あぶら　ごま　じゃがいも	594 749 534
15	木	牛乳　ぶた肉　ハム　ベーコン	ごぼう　きゅうり　にんじん　たまねぎ こまつな	パン　くろさとう　こむぎこ　あぶら でんぷん　ごま　さつまいも	663 818 516
16	金	牛乳　とり肉　ひじき　ツナ ぶた肉　あつあげ　みそ	キャベツ　にんじん　ブロッコリー だいこん　こんにゃく　しろねぎ はくさいキムチ	こめ　さとう　あぶら　ごまあぶら ごま	591 751 475
19	月	牛乳　さわら　あつあげ　みそ	ねぎ　きゅうり　にんじん　しいたけ たまねぎ	こめ　さとう　でんぷん　さつまいも マヨネーズ	628 793 500
20	火	牛乳　とり肉　ぶた肉	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 ブロッコリー　とうもろこし　キャベツ たまねぎ　にら	ちゅうかめん　こめ(小中)　あぶら でんぷん　さとう　ごまあぶら こむぎこ	618 796 448
21	水	牛乳　ぶた肉　たまご　こんぶ わかめ　とり肉	にんにく　たまねぎ　にんじん　トマト マッシュルーム　セロリ　キャベツ きりぼしだいこん　ほうれんそう	こめ　あぶら　ごま　こむぎこ さとう	599 748 469
22	木	牛乳　とり肉　ツナ チキンウィンナー	レモン　キャベツ　パプリカ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ　にんじん こまつな	パン　だいずチョコクリーム　でんぷん こむぎこ　あぶら　さとう　マカロニ じゃがいも	668 804 535
23	金	牛乳　さば　みそ　かつおぶし とり肉　とうふ	ほうれんそう　もやし　にんじん　ごぼう ねぎ	こめ　さとう　ごま　ごまあぶら でんぷん　じゃがいも	585 757 464
26	月	牛乳　ぶた肉　ハム　あぶらあげ みそ	にんにく　しょうが　りんご　レモン キャベツ　きゅうり　にんじん　たまねぎ とうもろこし　ねぎ	こめ　さとう　さつまいも	589 747 472
27	火	牛乳　とり肉　あぶらあげ　ぶた肉 わかめ	にんじん　たまねぎ　しめじ　ねぎ こまつな　もやし	うどん　こめ(小中)　あぶら　ごま さとう　パンこ　でんぷん　こむぎこ	623 748 457
28	水	牛乳　いわし　ぶた肉　あつあげ かつおぶし	ごぼう　にんじん　えだまめ　たまねぎ ほうれんそう	こめ　あぶら　さとう　ごまあぶら ごま　はるさめ　でんぷん	589 747 492
29	木	牛乳　ホキ　とり肉　ベーコン	だいこん　きゅうり　にんじん　かぼちゃ たまねぎ	パン　あぶら　でんぷん　こむぎこ パンこ	595 752 483
30	金	牛乳　とり肉　ハム　かつおぶし こんぶ　ぶた肉　とうふ　みそ	しょうが　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　ごぼう だいこん　ねぎ　うめ	こめ　でんぷん　こむぎこ　あぶら さとう	624 789 499