



# 10月こんだてひょう

Menu da refeição escolar de outubro



令和5年(2023)10月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
2 Arroz Leite Peixe grelhado temperado com curry Salada de algas Sopa com tofu e vegetais variados 	3 Lámen de caldo de shoyu Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe frito Salada com tempero chinês	4 Arroz Leite Porco grelhado com gengibre Salada de daikon seco Sopa clara de tofu grosso frito	5 <b>Menu da Kamitsu Shogakko</b> Pão de abóbora Leite  Frango com molho coreano Salada de vegetais variados Ponche de frutas	6 Arroz Leite Bolinho frito de carne moída e soja verde Salada com molho doce avinagrado Sopa de missô com cogumelo nameko
  10 <b>Menu bom para a vista</b>	11 Arroz Leite Frango grelhado Salada de natto Sopa de missô com berinjela	12  Pão de açúcar mascavo Leite Peixe grelhado com ervas Salada com molho de gergelim Sopa de abóbora	13 Arroz Leite Linguado frito (Primário e ginásio) Arenque Frito (Yochien) Salada com alga kombu Sopa de missô com porco e vegetais	
16 Arroz Leite Almôndega com molho espesso doce avinagrado Broto de feijão com tempero coreano Sopa de macarrão harussame	17 Espaguete Cremoso Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe branco frito Salada de leguminosas	18 <b>Dia do Menu Oishii Izumo</b> Arroz Leite  Peixe frito com alga nori Salada de batata doce nishihama Sopa de missô com cogumelo shitake de Izumo	19 Pão Leite Geleia de maçã Bife de hambúrguer com molho de tomate Salada de alface Consomê	20 Arroz Leite Croquete de porco Vegetais cozidos com shoyu Sopa com legumes e tubérculos variados
23  Arroz com curry de batata doce Leite Omelete Salada de daikon (nabo) e atum	24 <b>Menu Comum de Izumo</b> Udon de ovo e farinha de arroz Onigiri (Yochien sem) Leite Peixe com molho espesso doce e avinagrado Salada 3 cores	25 Arroz Leite Sardinha cozida com peixe bonito seco Salada de couve-flor e brócolis Sopa de kimchi e gergelim 	26 Pão Creme de chocolate Leite Porco com molho barbecue Salada Coleslaw Minestrone	27 <b>Menu da Imaichi Shogakko</b> Arroz com ameixa em conserva de sal Leite Frango Empanado Salada de alga nori Sopa de missô com batata doce Crepe de tangerina
30 Arroz Leite Peixe grelhado Salada com gergelim e vinagre Sopa de tubérculos 	31 Lamen com vegetais e frutos do mar Onigiri (Yochien sem) Leite Rolinho Primavera Salada com gergelim e peixe seco pequeno	<p align="center"><b>Meta deste mês *Vamos conhecer a época dos alimentos!</b></p> <p align="center">*****</p> <p>Vocês sabem qual a época dos alimentos? Alimentos como legumes, frutas e peixes têm uma "época". A "Época é o período do ano em que o alimento se encontra em maior abundância e está mais gostoso.</p> <p>O outono é uma estação onde há muitos alimentos saborosos.</p> <p>Quais alimentos estão na estação?</p>		



※O menu poderá sofrer alterações.

Vamos procurar os alimentos do outono!

# たべもののほたらき



エネルギー  
(和カリー)  
Energia  
(Caloria)

日	曜日	体をつくる食品 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 a saúde do corpo	おもにエネルギーの もとになる食品 Alimentos que fornecem energia	Primário Ginásio Jardim de Infância
2	月	Leite, Peixe (serra-oriental), Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto, Frango, Tofu	Repolho, Brócolis, Cenoura, Raiz de bardana, Cebolinha, Milho	Arroz, Batata doce, Óleo	593 751 456
3	火	Leite, Carne de porco, Peixe (carapau), Wakame (alga)	Broto de feijão, Cenoura, Acelga, Kikurage (cogumelo), Cebolinha, Cenoura, Repolho, Espinafre, Salsinha	Macarrão de lâmen, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Gergelim, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Amido	658 799 451
4	水	Leite, Carne de porco, Frango, Kombu (alga), Tofu grosso frito	Gengibre, Alho, Daikon seco em tiras (nabo), Repolho, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Komatsuna	Arroz, Maionese	631 807 484
5	木	Leite, Frango, Presunto, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga)	Abóbora, Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Pêssego em conserva, Tangerina em conserva, Abacaxi, Nata de coco	Pão, Açúcar, Farinha de arroz, Farinha de trigo, Óleo, Óleo de gergelim, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina	715 897 538
6	金	Leite, Wakame (alga), Tofu fino frito, Missô, Frango, Tofu	Repolho, Pepino, Cenoura, Nameko (cogumelo), Cebola, Cebolinha, Soja verde	Arroz, Óleo, Gergelim, Açúcar, Batata inglesa, Farinha de rosca, Amido, Farinha de arroz	601 780 474
10	火	Leite, Frango, Óleo de gergelim, Carne de porco	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha, Alho, Komatsuna, Broto de feijão, Salsinha	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de arroz, Farinha de rosca, Amêndoas	720 825 450
11	水	Leite, Frango, Soja fermentada, Presunto, Missô, Tofu grosso frito	Alho, Gengibre, Espinafre, Repolho, Cenoura, Berinjela, Cebola, Cebolinha	Arroz, Óleo de gergelim, Maionese, Batata inglesa	669 848 516
12	木	Leite, Salmão, Bacon	Repolho, Pepino, Cenoura, Abóbora, Cebola, Salsinha, Milho, Manjericão	Pão, Açúcar Mascavo, Gergelim	610 754 454
13	金	Leite, Linguado seco (primário e ginásio), Arenque (yochien), Kombu (alga), Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Repolho, Broto de feijão, Cenoura, Raiz de bardana, Acelga, Cebolinha	Arroz, Farinha de arroz, Farinha de trigo, Óleo, Batata doce	631 800 487
16	月	Leite, Frango, Atum, Tofu grosso frito, Carne de porco	Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cebola, Chingensai (folha), Shimeji (cogumelo)	Arroz, Açúcar, Farinha de arroz, Gergelim, Óleo de Gergelim, Macarrão Harusame	594 758 455
17	火	Leite, Frango, Hoki (peixe), Soja	Cebola, Cenoura, Eringi (cogumelo), Milho, Salsinha, Repolho, Pimentão colorido, Pepino	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Açúcar, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido	696 850 494
18	水	Leite, Carapau (peixe), Nori, Tofu grosso frito, Missô	Brócolis, Cenoura, Shitake, Cebola, Broto de feijão, Cebolinha	Arroz, Farinha de arroz, Óleo, Batata doce, Maionese	657 845 502
19	木	Leite, Carne de porco, Frango, Bacon	Cebola, Tomate, Alface, Daikon (nabo), Cenoura, Espinafre, Milho	Pão, Óleo, Açúcar, Gergelim, Batata inglesa, Geleia de maçã	617 766 461
20	金	Leite, Frango, Carne de porco	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Cebolinha	Arroz, Batata inglesa, Farinha de trigo, Farinha de rosca, Óleo, Gergelim, Açúcar, Amido	593 782 482
23	月	Leite, Carne de porco, Ovo, Atum	Cebola, Cenoura, Brócolis, Cenoura, Daikon (nabo), Pepino, Maçã	Arroz, Óleo, Batata doce, Açúcar	628 819 491
24	火	Leite, Ovo, Tofu fino frito, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Serra-oriental (peixe)	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha, Espinafre, Broto de feijão	Macarrão de udon, Farinha de arroz, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de arroz, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim	682 840 456
25	水	Leite, Sardinha, Peixe Bonito seco ralado, Carne de porco, Tofu, Missô	Couve-flor, Brócolis, Repolho, Cenoura, Daikon (nabo), Konjac, Cebolinha, Kimchi de acelga	Arroz, Óleo de gergelim, Gergelim, Açúcar, Óleo	599 764 480
26	木	Leite, Carne de porco, Bacon, Feijão branco	Alho, Gengibre, Maçã, Limão, Repolho, Repolho roxo, Cenoura, Cebola, Salsinha, Tomate, Milho	Pão, Creme de chocolate, Açúcar, Batata inglesa	617 755 476
27	金	Leite, Frango, Nori (alga), Tofu grosso frito, Missô	Espinafre, Broto de feijão, Cenoura, Daikon (nabo), Cebolinha branca, Ameixa	Arroz, Óleo, Batata doce, Batata inglesa, Farinha de arroz, Amido, Crepe de tangerina	666 822 533
30	月	Leite, Cavala (peixe), Wakame (alga), Tofu grosso frito, Missô	Repolho, Komatsuna, Cenoura, Cebola, Raiz de bardana, Raiz de lótus	Arroz, Gergelim, Açúcar	622 782 461
31	火	Leite, Carne de porco, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Hijiki (alga)	Acelga, Shitake seco, Cenoura, Broto de bambu, Alho, Repolho, Pepino, Cebola, Cebolinha	Macarrão de lâmen, Arroz, Óleo, Gergelim, Macarrão harusame, Farinha de trigo	683 799 457