



10月こんだて写真



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
<p>2</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのカレー風味焼き ふうみや</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>けんちん汁 じる</p> 	<p>3</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび(幼なし) よう</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あじの香味フライ こうみ</p> <p>ちゅうかあ 中華和え</p>	<p>4</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ふたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き</p> <p>きりほしだいこん 切干大根のサラダ</p> <p>あつあげのすまし汁 じる</p>	<p>5</p> <p>上津小希望献立</p> <p>パンプキンパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>りっちゃんの元気サラダ げんき</p> <p>フルーツポンチ</p> 	<p>6</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えだまめい 枝豆入りメンチカツ</p> <p>あますあ 甘酢和え</p> <p>なめこ汁 じる</p>
 	<p>10</p> <p>目に良い献立</p> <p>ごもく 五目うどん</p> <p>おむすび(幼なし) よう</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ふたにく からあ 豚肉の唐揚げ</p> <p>アーモンド和え あ</p>	<p>11</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き</p> <p>なっとう 納豆サラダ</p> <p>あき 秋ナスのみそ汁 じる</p>	<p>12</p> <p>こくどう 黒糖パン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>サケのハーブ焼き や</p> <p>ごまドレッシングサラダ</p> <p>パンプキンスープ</p> 	<p>13</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>カレイのから揚げ(小中) あ しょうちゅう</p> <p>きびなごから揚げ(幼) あ</p> <p>こんぶ和え あ</p> <p>豚汁 ふたじる</p>
<p>16</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>にくだんご 肉団子のあますあんかけ</p> <p>もやしのナムル</p> <p>はるさめ 春雨のスープ</p>	<p>17</p> <p>クリームスパゲッティ</p> <p>おむすび(幼なし) よう</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しろみざかな 白身魚のフライ</p> <p>ビーンズサラダ</p>	<p>18</p> <p>おいしい出雲の一日献立</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あお あ アジの青のり揚げ</p> <p>にしはま 西浜いものサラダ</p> <p>いすち 出雲しいたけのみそ汁 じる</p> 	<p>19</p> <p>パン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>りんごジャム</p> <p>ハンバーグトマトソースがけ</p> <p>レタスのサラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>20</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ポークコロケ</p> <p>おひたし</p> <p>のっぺい汁 じる</p>

<p>23</p> <p>さつまいもの カレーライス</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>だいこん 大根とツナのサラダ</p>	<p>24 出雲市共通献立</p> <p>たまご米粉うどん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらの甘酢あんかけ</p> <p>さんしょくあ 三色和え</p>	<p>25</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>いわしのおかか煮</p> <p>はなやさい 花野菜のサラダ</p> <p>ごまキムチ汁</p> 	<p>26</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のバーベキューソース</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>27 今市小希望献立</p> <p>カリカリ梅ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>お米とポテトのささみカツ</p> <p>いそか 磯香あえ</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>みかんクレープ</p>
---	---	--	--	---



<p>30</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>こんさいじる 根菜汁</p> 	<p>31</p> <p>ちゃんぽんめん</p> <p>おむすび(幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>はるま 春巻き</p> <p>ごまジャコサラダ</p>
--	---



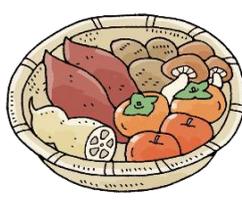
今月の給食目標 * 食べ物の旬を知ろう

みなさんは、食べ物の旬を知っていますか？野菜や果物、魚などの食べ物には「旬」があります。旬というのは、その食べ物が一番たくさんとれて、おいしくなる時期のことです。

秋は、いろいろな食べ物がおいしくなります。

どんな食べ物が旬をむかえるのでしょうか。

秋の実りを探してみましよう。



※都合により献立を変更することがあります。

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
2	月	牛乳 さわら こんぶ わかめ ハム とり肉 とうふ	キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう ねぎ とうもろこし	こめ さといも あぶら	593 751 456
3	火	牛乳 ぶた肉 あじ わかめ	もやし にんじん はくさい きくらげ ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう パセリ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら ごま こむぎこ パンこ でんぷん	658 799 451
4	水	牛乳 ぶた肉 とり肉 こんぶ あつあげ	しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ マヨネーズ	631 807 484
5	木	牛乳 とり肉 ハム かつおぶし こんぶ	かぼちゃ きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん ももかん みかんかん パイナップル ナタデココ	パン さとう こめこ こむぎこ あぶら ごまあぶら しらたまだんごゼリー	715 897 538
6	金	牛乳 わかめ あぶらあげ みそ とり肉 とうふ	キャベツ きゅうり にんじん なめこ たまねぎ ねぎ えだまめ	こめ あぶら ごま さとう じゃがいも パンこ でんぷん こめこ	601 780 474
10	火	牛乳 とり肉 あぶらあげ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく こまつな もやし パセリ	うどん こめ(小中) あぶら こめこ こむぎこアーモンド	720 825 450
11	水	牛乳 とり肉 なつとう ハム みそ あつあげ	にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ ねぎ	こめ ごまあぶら マヨネーズ じゃがいも	669 848 516
12	木	牛乳 サケ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ とうもろこし バジル	パン しろさとう ごま	610 754 454
13	金	牛乳 干しかれい(小中) きびなご(幼) こんぶ ぶた肉 あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん ごぼう はくさい ねぎ	こめ こめこ こむぎこ あぶら さつまいも	631 800 487
16	月	牛乳 とり肉 ツナ あつあげ ぶた肉	もやし きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンツアイ しめじ	こめ さとう こめこ ごま ごまあぶら はるさめ	594 758 455
17	火	牛乳 とり肉 ホキ だいず	たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし パセリ キャベツ パプリカ きゅうり	ソフトめん こめ(小中) あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぷん	696 850 494
18	水	牛乳 あじ あおのり あつあげ みそ	ブロッコリー にんじん なましいたけ たまねぎ もやし ねぎ	こめ こめこ あぶら さつまいも マヨネーズ	657 845 502
19	木	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	たまねぎ トマト レタス だいこん にんじん ほうれん草 とうもろこし	パン あぶら さとう ごま じゃがいも りんごジャム	617 766 461
20	金	牛乳 とり肉 ぶた肉	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ごま さといも でんぷん	593 782 482
23	月	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく だいこん きゅうり りんご	こめ あぶら さつまいも さとう	628 819 491
24	火	牛乳 たまご あぶらあげ かまぼこ さわら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	うどん こめこ こめ(小中) あぶら こめこ さとう ごま ごまあぶら	682 840 456
25	水	牛乳 イワシ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	カリフラワー ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん こんにやく ねぎ はくさいキムチ	こめ ごまあぶら ごま さとう あぶら	599 764 480
26	木	牛乳 ぶた肉 ベーコン いんげんまめ	にんにく しょうが りんご レモン キャベツ レッドキャベツ にんじん たまねぎ パセリ トマト とうもろこし	パン チョコクリーム さとう じゃがいも	617 755 476
27	金	牛乳 とり肉 のり あつあげ みそ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん 白ねぎ うめ	こめ あぶら さつまいも じゃがいも こめこ でんぷん みかんクレープ	666 822 533
30	月	牛乳 サバ わかめ あつあげ みそ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ ごま さとう	622 782 461
31	火	牛乳 ぶた肉 かまぼこ こんぶ わかめ チリメンジャコ ひじき	はくさい ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	ちゅうかめん こめ あぶら ごま はるさめ こむぎこ	683 799 457