



10月こんだてひょう



令和6年(2024)10月発行
出雲市立斐川学校給食センター

Menu da refeição escolar de outubro

月	火	水	木	金
	1 Udon com age (tofu frito) Onigiri (yochien sem) Leite Peixe frito Salada com yukari (folha de shissô roxa)	2 Arroz Leite Porco com gengibre grelhado Salada com alga kombu Sopa de missô com berinjela do outono	3  Pão com cenoura Leite Salmão grelhado com lemon pepper Salada de daikon Ponche de frutas com maçã da estação 	4 Tigela de arroz com frango moído Leite Salada com gergelim e peixe seco pequeno Sopa de milho
7 Arroz Leite Bolinho frito de carne moída Salada de vegetais variados Sopa de missô com batata doce	8 Espaguete cremoso Onigiri (yochien sem) Leite Bife de presunto Salada coleslaw	9 Arroz Leite Peixe grelhado Salada de natto Sopa leve com Hanpen (bolinho de peixe moído)	10 Menu bom para a vista Pão Geleia de mirtilo Leite Porco frito Salada de couve-flor Minestrone	11 Arroz Leite Peixe cozido com nabo Raiz de bardana refogado com shoyu Sopa com chingensai (folha)
 スポーツの日	15 Lamen com caldo de shoyu Onigiri (yochien sem) Leite Rolinho Primavera Vegetais com tempero chinês	16 Arroz Leite Salmão frito com alga nori Salada com konjac Sopa com legumes e tubérculos variados	17  Pão Leite Frango grelhado Salada de alface Sopa creme de cenoura	18 Dia do Menu Oishii Izumo Arroz Leite Peixe com molho de cebolinha Salada de batata doce Nishihama Sopa de missô com shiitake de Izumo
21 Arroz Leite Hambúrguer de tofu Salada de pepino e gergelim Sopa com tofu e vegetais variados	22 Menu Comum de Izumo Udon com ovo Onigiri (yochien sem) Leite Peixe com molho espesso agri-doce Salada três cores	23  Arroz com curry de batata doce Leite Omelete de espinafre Salada de tubérculos e gergelim 	24  Pão com maçã Leite Peixe branco frito Salada de alga Sopa de letrinhas	25 Menu da Chubu Shogakko Arroz com alga wakame Leite Almôndegas com molho demiglaze Salada de vegetais variados Sopa clara com Fu (bolinho de gluten de trigo) Crepe de tangerina
28 Arroz Leite Peixe com molho picante Broto de feijão com tempero coreano Sopa com macarrão harusame 	29 Espaguete bolonhesa Onigiri (yochien sem) Leite Frango grelhado com ervas Salada com alga hijiki	30 Arroz Leite Linguado Frito (primário e ginásio) Arenque frito (yochien) Salada com alga e komatsuna Sopa de missô com porco e vegetais	31 Pão Creme de chocolate Leite Porco com molho de figo Salada de raiz de bardana com maionese e gergelim Consomê	Meta deste mês: Vamos conhecer a época dos alimentos! A "Época" é o período do ano em que o alimento é mais abundante e está mais gosotoso.  

※O menu poderá sofrer alterações.

たべものはたらき



Calorias

Dia	Sem.	Alimentos que constroem o corpo (Alimentos construtores)	Alimentos que ajudam a saúde do corpo (Alimentos reguladores)	Alimentos que fornecem energia (Alimentos Energéticos)	Primário Ginásio Yochien
1	火	Leite, Carne de porco, Tofu fino frito, Peixe (carapau)	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Komatsuna, Broto de feijão, Pepino, Folha de shissô	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de rosca, Farinha de trigo, Amido	627 753 442
2	水	Leite, Carne de porco, Kombu (alga), Tofu grosso frito, Missô	Gengibre, Alho, Repolho, Pepino, Cenoura, Berinjela, Cebola, Cebolinha	Arroz, Batata inglesa	599 757 469
3	木	Leite, Salmão, Hijiki (alga)	Cenoura, Limão, Daikon (nabo), Pepino, Milho, Maçã, Tangerina em conserva, Pêssego em conserva, Abacaxi	Pão, Óleo, Bolinho de farinha de arroz, Gelatina, Açúcar	636 775 486
4	金	Leite, Frango, Soja, Kombu (alga), Wakame (alga), Peixe seco pequeno, Bacon	Ervilha, Gengibre, Repolho, Pepino, Cenoura, Milho, Cebola, Chingensai	Arroz, Óleo, Açúcar, Gergelim	627 753 513
7	月	Leite, Carne de porco, Frango, Tofu grosso frito, Missô	Repolho, Pepino, Cenoura, Daikon (nabo), Cebolinha branca, Folha de mostarda, Berinjela, Raiz de lótus, Folha de shissô, Gengibre, Cebola	Arroz, Farinha de rosca, Amido, Óleo, Batata doce, Farinha de trigo	640 804 529
8	火	Leite, Frango, Presunto, Atum	Cebola, Cenoura, Cogumelo Paris, Milho, Chingensai, Repolho, Pepino, Limão	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Farinha de trigo	679 815 468
9	水	Leite, Cavala (peixe), Nattô, Presunto, Missô, Hanpen (bolinho de peixe moído), Wakame (alga)	Espinafre, Repolho, Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Maionese	640 804 482
10	木	Leite, Carne de porco, Atum, Bacon, Feijão branco	Alho, Salsinha, Couve-flor, Brócolis, Repolho, Cebola, Abóbora, Cenoura, Tomate	Pão, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Geleia de mirtilo	668 812 519
11	金	Leite, Sardinha, Carne de porco, Tofu grosso frito	Daikon (nabo), Raiz de bardana, Cenoura, Vagem, Broto de feijão, Cebola, Chingensai	Arroz, Óleo, Açúcar, Óleo de gergelim, Gergelim, Amido	602 763 494
15	火	Leite, Carne de porco, Presunto	Cebola, Cenoura, Milho, Kikurage (cogumelo), Chingensai, Alho, Alface, Pepino, Repolho	Arroz (primário e ginásio), Óleo, Macarrão de lámen, Óleo de gergelim, Açúcar, Macarrão harusame, Farinha de trigo, Amido	678 789 456
16	水	Leite, Salmão, Aonori (alga), Presunto, Frango	Konjac, Repolho, Cenoura, Daikon (nabo), Raiz de bardana, Cebolinha	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Gergelim, Inhamé	603 761 468
17	木	Leite, Frango, Atum, Bacon	Alho, Gengibre, Alface salanova, Daikon (nabo), Cenoura, Cebola, Eringi (cogumelo), Salsinha	Pão, Óleo de gergelim, Açúcar, Óleo, Batata inglesa, Farinha de trigo	628 772 485
18	金	Leite, Carapau (peixe), Tofu, Missô	Cebolinha, Brócolis, Cenoura, Shitake, Cebola, Broto de feijão	Arroz, Óleo, Amido, Açúcar, Batata doce, Maionese	658 832 516
21	月	Leite, Carne de porco, Wakame (alga), Frango, Tofu	Pepino, Cenoura, Daikon (nabo), Cebola, Raiz de bardana, Shitake seco, Cebolinha	Arroz, Amido, Açúcar, Gergelim, Farinha de rosca	601 770 477
22	火	Leite, Ovo, Tofu grosso frito, Kamaboko (Bolo de massa de peixe), Serra Oriental (Peixe)	Cenoura, Cebola, Shitake seco, Cebolinha, Espinafre, Broto de Feijão	Macarrão de udon, Arroz (primário e ginásio), Óleo, Amido, Gergelim, Açúcar, Óleo de gergelim	678 823 455
23	水	Leite, Frango, Ovo, Atum	Cebola, Cenoura, Brócolis, Alho, Maçã, Raiz de lótus, Raiz de bardana, Repolho, Espinafre	Arroz, Batata doce, Óleo, Gergelim, Açúcar	657 812 504
24	木	Leite, Hoki (peixe), Kombu (alga), Wakame (alga), Presunto, Linguiça de frango	Maçã, Repolho, Cenoura, Brócolis, Cebola, Komatsuna	Pão, Farinha de rosca, Óleo, Macarrão, Batata inglesa, Amido, Farinha de trigo	627 765 477
25	金	Leite, Wakame (alga), Frango, Carne de porco, Peixe Bonito seco ralado, Kombu (alga), Tofu, Fu (bolinho de glúten de trigo), Presunto	Pepino, Repolho, Tomate, Milho, Cenoura, Cebola, Broto de bambu, Cebolinha, Tangerina	Arroz, Óleo, Açúcar, Amido, Crepe, Farinha de trigo	648 796 527
28	月	Leite, Agulhão (peixe), Atum, Tofu	Pimentão colorido, Alho, Broto de feijão, Pepino, Cenoura, Cebola, Chingensai	Arroz, Amido, Óleo, Açúcar, Gergelim, Óleo de gergelim, Macarrão harusame	688 870 538
29	火	Leite, Carne de porco, Frango, Hijiki (alga)	Cebola, Alho, Salsão, Cogumelo Paris, Cenoura, Salsinha, Manjerição, Pimentão colorido, Repolho, Pepino, Milho, Tomate	Macarrão de espaguete, Arroz (primário e ginásio), Óleo	715 865 500
30	水	Leite, Linguado (primário e ginásio), Arenque (peixe)(yochien), Nori (alga), Carne de porco, Tofu fino frito, Missô	Komatsuna, Repolho, Cenoura, Raiz de bardana, Acelga	Arroz, Amido, Farinha de trigo, Óleo, Batata doce	632 799 551
31	木	Leite, Carne de porco, Atum, Bacon	Raiz de bardana, Cenoura, Repolho, Cebola, Espinafre, Shimeji (cogumelo)	Pão, Creme de chocolate, Amido, Maionese, Gergelim, Batata inglesa, Geleia de figo	653 790 515