



# 10月こんだて写真



令和6年(2024)10月発行  
出雲市立斐川学校給食センター

| 月                                                                     | 火                                                                                                                                       | 水                                                                                                            | 木                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       | 1<br>きつねうどん<br>おむすび <sup>よう</sup> (幼なし)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あじフライ<br>ゆかりあえ                                                               | 2<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ぶた肉 <sup>にく</sup> のしょうがやき<br>こんぶあえ<br>あき <sup>あき</sup> 秋なすのみそ汁 <sup>しる</sup>     | 3<br><br>にんじんパン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さけのレモンペッパーやき<br>だいこん <sup>だいこん</sup> 大根サラダ<br>きせつ <sup>きせつ</sup> 季節のりんごで <sup>りんご</sup><br>フルーツポンチ | 4<br>とりそぼろ <sup>どん</sup> 丼<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ごまじゃこサラダ<br>とうもろこしのスープ                                                                                   |
|                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
| 7<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>メンチカツ<br>かわりあえ<br>さつまいものみそ汁 <sup>しる</sup> | 8<br>クリームスパゲッティ<br>おむすび <sup>よう</sup> (幼なし)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ハムステーキ<br>コールスローサラダ                                                      | 9<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さば <sup>しおや</sup> の塩焼き<br>なっとう <sup>なっとう</sup> 納豆サラダ<br>はんぺん <sup>しる</sup> のすまし汁 | 10<br><div>目に良い献立</div><br>パン<br>ブルーベリージャム<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ぶた肉 <sup>にく</sup> のからあげ<br>はなやさい <sup>はなやさい</sup> 花野菜のサラダ<br>ミネストローネ    | 11<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>いわし <sup>に</sup> のみぞれ煮<br>きんぴらごぼう<br>チンゲンサイのスープ                                                                           |
|                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |
|                                                                       | 15<br>しょうゆラーメン<br>おむすび <sup>よう</sup> (幼なし)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>はるま <sup>はるま</sup> 春巻き<br>やさい <sup>やさい</sup> ちゅうか <sup>ちゅうか</sup> 野菜の中華あえ | 16<br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さけ <sup>あお</sup> の青のりあげ<br>こんにゃく <sup>こんにゃく</sup> サラダ<br>のっぺい汁 <sup>じり</sup>    | 17<br><br>パン<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>とり肉 <sup>にく</sup> の香味 <sup>こうみ</sup> やき<br>レタスのサラダ<br>キャロットポタージュ                                      | 18<br><div>おいしい出雲の<br/>一日献立</div><br>ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あじのねぎソースがけ<br>にしはま <sup>にしはま</sup> 西浜いものサラダ<br>いずも <sup>いずも</sup> 出雲しいたけのみそ汁 <sup>しる</sup> |
|                                                                       |                                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>21</p> <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>とうふ<br/>豆腐ハンバーグ<br/>きゅうりのごまずあえ<br/>けんちん汁</p>                                                                                                         | <p>22 出雲市共通献立</p> <p>たまごうどん<br/>おむすび<small>よう</small>（幼なし）<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>さわらの<small>あます</small>甘酢あんかけ<br/>さんしよく<br/>三色あえ</p> | <p>23</p> <p>さつまいものカレーライス<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ほうれん草オムレツ<br/>こんさい<br/>根菜のごまサラダ</p>                                                           | <p>24</p> <p>アップルパン<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>しろみ ざかな<br/>白身魚フライ<br/>かいそう<br/>海藻サラダ<br/>えーびーレー<br/>ABCスープ</p> | <p>25 中部小希望献立</p> <p>わかめごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ミートボールの<br/>デミグラスソースがけ<br/>りっちゃんの<small>げんき</small>元気サラダ<br/>おふのすまし汁<br/>みかんクレープ</p>                                                    |
|                                                                                                             |                                                     |                                                              |                         |                                                                                                        |
| <p>28</p> <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>さんまの<small>から</small>ピリ辛ソースがけ<br/>もやしのナムル<br/>はるさめ<br/>春雨スープ</p>  | <p>29</p> <p>スパゲッティミートソース<br/>おむすび<small>よう</small>（幼なし）<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>とり肉の<small>にく</small>ハーブ焼き<br/>ひじきのサラダ</p>            | <p>30</p> <p>ごはん<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>カレーのからあげ<small>しょうちゅう</small>（小中）<br/>きびなごのからあげ<small>よう</small>（幼）<br/>こまつなのいそかあえ<br/>ぶたじる<br/>豚汁</p> | <p>31</p> <p>パン<br/>チョコクリーム<br/>ぎゅうにゅう<br/>牛乳<br/>ぶた肉のいちじくソースがけ<br/>ごぼうのごまマヨサラダ<br/>コンソメスープ</p>           | <p><b>今月の給食目標</b></p> <p>食べ物の旬を知ろう<br/>旬とは、その食べ物<br/>が、一年のうちで一番た<br/>くさんとれて、一番おいし<br/>い時期のことです。</p>  |
|                                                                                                           |                                                   |                                                            |                       |                                                                                                                                                                                           |

※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<br>もとなる食品                      | おもに体の調子を<br>ととのえる食品                                                | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                              | 小学校<br>中学校<br>幼稚園 |
|----|----|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------|
| 1  | 火  | 牛乳 ぶた肉 あぶらあげ あじ                         | にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな<br>もやし きゅうり しそのは                             | うどん こめ(小中) あぶら パンこ<br>こむぎこ でんぷん                  | 627<br>753<br>442 |
| 2  | 水  | 牛乳 ぶた肉 こんぶ あつあげ<br>みそ                   | しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん<br>なす たまねぎ ねぎ                             | こめ じゃがいも                                         | 599<br>757<br>469 |
| 3  | 木  | 牛乳 さけ ひじき                               | にんじん レモン だいこん きゅうり とうもろこし<br>りんご みかん缶 もも缶 パイナップル                   | パン あぶら しらたまだんご<br>ゼリー さとう                        | 636<br>775<br>486 |
| 4  | 金  | 牛乳 とり肉 大豆 こんぶ わかめ<br>ちりめんじゃこ ベーコン       | グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり<br>にんじん とうもろこし たまねぎ<br>チンゲンサイ               | こめ あぶら さとう ごま                                    | 627<br>753<br>513 |
| 7  | 月  | 牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ<br>みそ                   | キャベツ きゅうり にんじん だいこん 白ねぎ<br>たかな なす れんこん しそのは しょうが<br>たまねぎ           | こめ パンこ でんぷん あぶら<br>さつまいも こむぎこ                    | 640<br>804<br>529 |
| 8  | 火  | 牛乳 とり肉 ハム<br>ツナ                         | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>とうもろこし チンゲンサイ キャベツ きゅうり<br>レモン                | ソフトめん こめ(小中) あぶら<br>こむぎこ                         | 679<br>815<br>468 |
| 9  | 水  | 牛乳 さば なつとう ハム<br>みそ はんぺん わかめ            | ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ<br>ほししいたけ ねぎ                                 | こめ マヨネーズ                                         | 640<br>804<br>482 |
| 10 | 木  | 牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン<br>しろいんげんまめ              | にんにく パセリ カリフラワー ブロッコリー<br>キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ<br>にんじん トマト           | パン でんぷん こむぎこ あぶら<br>ブルーベリージャム                    | 668<br>812<br>519 |
| 11 | 金  | 牛乳 いわし ぶた肉 あつあげ                         | だいこん ごぼう にんじん いんげん<br>もやし たまねぎ チンゲンサイ                              | こめ あぶら さとう ごまあぶら<br>ごま でんぷん                      | 602<br>763<br>494 |
| 15 | 火  | 牛乳 ぶた肉<br>ハム                            | たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ<br>チンゲンサイ にんにく レタス きゅうり<br>キャベツ              | こめ(小中) あぶら ちゅうかめん<br>ごまあぶら さとう はるさめ<br>こむぎこ でんぷん | 678<br>789<br>456 |
| 16 | 水  | 牛乳 さけ あおのり ハム<br>とり肉                    | こんにゃく キャベツ にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ                                     | こめ でんぷん こむぎこ<br>あぶら ごま さといも                      | 603<br>761<br>468 |
| 17 | 木  | 牛乳 とり肉 ツナ ベーコン                          | にんにく しょうが サラノバレタス だいこん<br>にんじん たまねぎ エリンギ パセリ                       | パン ごまあぶら さとう あぶら<br>じゃがいも こむぎこ                   | 628<br>772<br>485 |
| 18 | 金  | 牛乳 あじ とうふ みそ                            | ねぎ ブロッコリー にんじん しいたけ<br>たまねぎ もやし                                    | こめ あぶら でんぷん さとう<br>さつまいも マヨネーズ                   | 658<br>832<br>516 |
| 21 | 月  | 牛乳 ぶた肉 わかめ<br>とり肉 とうふ                   | きゅうり にんじん だいこん たまねぎ<br>ごぼう ほししいたけ ねぎ                               | こめ でんぷん さとう ごま<br>パンこ                            | 601<br>770<br>477 |
| 22 | 火  | 牛乳 たまご あぶらあげ<br>かまぼこ さわら                | にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ<br>ほうれんそう もやし                                  | うどん こめ(小中) あぶら<br>でんぷん ごま さとう ごまあぶら              | 678<br>823<br>455 |
| 23 | 水  | 牛乳 とり肉 たまご ツナ                           | たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく<br>りんご れんこん ごぼう キャベツ<br>ほうれんそう               | こめ さつまいも あぶら ごま<br>さとう                           | 657<br>812<br>504 |
| 24 | 木  | 牛乳 ホキ こんぶ わかめ ハム<br>チキンウインナー            | りんご キャベツ にんじん ブロッコリー<br>たまねぎ こまつな                                  | パン パンこ あぶら マカロニ<br>じゃがいも でんぷん こむぎこ               | 627<br>765<br>477 |
| 25 | 金  | 牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉<br>かつおぶし こんぶ とうふ ふ<br>ハム | きゅうり キャベツ トマト とうもろこし<br>にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ<br>みかん                   | こめ あぶら さとう でんぷん<br>クレープ こむぎこ                     | 648<br>796<br>527 |
| 28 | 月  | 牛乳 さんま ツナ とうふ                           | パプリカ にんにく もやし きゅうり<br>にんじん たまねぎ チンゲンサイ                             | こめ でんぷん あぶら さとう<br>ごま ごまあぶら はるさめ                 | 688<br>870<br>538 |
| 29 | 火  | 牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき                          | たまねぎ にんにく セロリ マッシュルーム<br>にんじん パセリ バジル パプリカ<br>キャベツ きゅうり とうもろこし トマト | ソフトめん こめ(小中) あぶら                                 | 715<br>865<br>500 |
| 30 | 水  | 牛乳 カレイ(小中) きびなご(幼)<br>のり ぶた肉 あぶらあげ みそ   | こまつな キャベツ にんじん ごぼう<br>はくさい                                         | こめ でんぷん こむぎこ あぶら<br>さつまいも                        | 632<br>799<br>551 |
| 31 | 木  | 牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン                          | ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ<br>ほうれんそう しめじ                                   | パン チョコクリーム でんぷん<br>マヨネーズ ごま じゃがいも<br>いちじくジャム     | 653<br>790<br>515 |