



# 10月こんだて写真



令和3年(2021) 10月発行  
出雲市立 斐川学校給食センター

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                                    | 水                                                                                                                                                                 | 木                                                                                                                                                 | 金                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>今日の給食目標</b> <b>食べ物の旬を知ろう</b></p> <p>旬とは、食べ物が一番おいしくて、栄養もたっぷりで、たくさんとれる時期のことです。</p> <p>食べ物によって旬の時期は違いますが、秋は多くの食べ物が旬をむかえます。</p> <p>給食でも、さば、さつまいも、きのこなど秋が旬の食材を取り入れました。</p> <p>味わって食べてください。</p>   |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |
| <p>1</p> <p>ごはん<br/>牛乳<br/>さばの塩こうじ焼き<br/>こんにやくサラダ<br/>とうふのみそ汁</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>4</p> <p>ごはん<br/>牛乳<br/>いわしのかば焼き<br/>キャベツのごまあえ<br/>豚汁</p>      | <p>5</p> <p>チャンポンメン<br/>おむすび(幼なし)<br/>牛乳<br/>春巻き<br/>中華あえ</p>                  | <p>6</p> <p>カレーライス<br/>牛乳<br/>チーズオムレツ<br/>かわりあえ</p>           | <p>7</p> <p>かぼちゃパン<br/>牛乳<br/>ポークコロッケ<br/>ツナサラダ<br/>ABCスープ</p>                                                           |
| <p>8</p> <p><b>目の愛護デー献立</b><br/>ごはん<br/>牛乳<br/>豚肉のピリ辛ソース<br/>いそかあえ<br/>かぼちゃのみそ汁</p>                                                                                                                                                                                              | <p>11</p> <p>ごはん<br/>牛乳<br/>豚肉のしょうが焼き<br/>大根のごまマヨサラダ<br/>根菜汁</p>  | <p>12</p> <p>クリームスパゲティー<br/>ミニパン(幼なし)<br/>牛乳<br/>えだまめ入りメンチカツ<br/>ごまジャコサラダ</p>  | <p>13</p> <p>ごはん<br/>牛乳<br/>さばのみそ煮<br/>アーモンド和え<br/>けんちん汁</p>  | <p>14</p> <p><b>上津小希望献立</b><br/>黒糖パン<br/>牛乳<br/>チーズ入りささみフライ(小中)<br/>ささみカツ(幼)<br/>りっちゃんの元気サラダ<br/>ポトフ風スープ<br/>みかんタルト</p>  |
| <p>15</p> <p>ごはん<br/>牛乳<br/>チキンの甘酢だれ<br/>納豆サラダ<br/>春雨スープ</p>                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>18</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>にく こうみ や<br/>とり肉の香味焼き</p> <p>あまず<br/>甘酢あえ</p> <p>あき<br/>秋なすのみそ汁</p> | <p>19 <b>出雲市共通献立</b></p> <p>こめこ<br/>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<br/>牛乳</p> <p>たつたあ<br/>さわらの竜田揚げ</p> <p>さんしよく<br/>三色あえ</p> | <p>20</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>カレイのからあげ (小中)</p> <p>ホキフライ (幼)</p> <p>こんぶ<br/>昆布あえ</p> <p>のっぺい汁</p> | <p>21</p> <p>パン</p> <p>くるまめ<br/>黒豆きなこクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>とりのレモンソースあえ</p> <p>パプリカサラダ</p> <p>やさい まめ<br/>野菜と豆のスープ</p> | <p>22 <b>おいしい出雲の1日献立</b></p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>ぶたにく きだ や<br/>豚肉の佐田みそ焼き</p> <p>にしはま<br/>西浜いものサラダ</p> <p>いずも<br/>出雲しいたけのみそ汁</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                     |                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                        |                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>25</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>とうふ<br/>豆腐ハンバーグ</p> <p>だいこん<br/>大根サラダ</p> <p>むらくも汁</p> | <p>26</p> <p>しょうゆラーメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>ギョーザ (2こ)</p> <p>かいそう<br/>海藻サラダ</p> | <p>27</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>あじの香味フライ</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ミートボールのスープ</p> | <p>28</p> <p>パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>さけ<br/>鮭のレモンペッパー焼き</p> <p>ふるさとドレッシングサラダ</p> <p>パンプキンスープ</p> | <p>29</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう<br/>牛乳</p> <p>ぶたにく こうみ<br/>豚肉の香味あげ</p> <p>おかかあえ</p> <p>なめこ汁</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  | 金  | 牛乳 さば みそ ハム わかめ<br>とうふ                        | キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく                                            | こめ ごま じゃがいも さとう                                            | 614<br>784<br>502 |
| 4  | 月  | 牛乳 いわし ぶた肉 油あげ みそ                             | キャベツ もやし にんじん ごぼう こんにゃく                                            | こめ でんぷん こむぎこ あぶら<br>さとう ごま さつまいも                           | 698<br>896<br>532 |
| 5  | 火  | 牛乳 ツナ ぶた肉 かまぼこ                                | キャベツ ほししいたけ にんじん たけのこ<br>にんにく もやし きゅうり たまねぎ                        | ちゅうかめん あぶら こめ さとう<br>ごまあぶら こむぎこ はるさめ                       | 692<br>810<br>465 |
| 6  | 水  | 牛乳 チーズ ぶた肉 たまご                                | たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく<br>キャベツ きゅうり りんご だいこん たかな<br>なす れんこん しそ しょうが | こめ じゃがいも あぶら                                               | 630<br>803<br>499 |
| 7  | 木  | 牛乳 ツナ チキンウインナー ぶた肉                            | かぼちゃ きゅうり にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ キャベツ                                 | パン パンこ こむぎこ あぶら ごま<br>マカロニ じゃがいも                           | 607<br>784<br>485 |
| 8  | 金  | 牛乳 ぶた肉 のり とうふ わかめ<br>みそ                       | パプリカ にんにく ほうれんそう もやし<br>にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ                         | こめ こむぎこ でんぷん あぶら<br>さとう                                    | 647<br>837<br>496 |
| 11 | 月  | 牛乳 ぶた肉 ハム あつあげ みそ                             | しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり<br>たまねぎ ごぼう れんこん                          | こめ マヨネーズ ごま                                                | 666<br>856<br>506 |
| 12 | 火  | 牛乳 とり肉 とうふ こんぶ わかめ<br>チリメンジャコ                 | たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし<br>チンゲンツアイ キャベツ きゅうり えだまめ                 | パン スパゲッティ あぶら バター<br>ごま パンこ                                | 665<br>827<br>502 |
| 13 | 水  | 牛乳 さば みそ とり肉 とうふ                              | こまつな もやし にんじん ごぼう ほししいたけ<br>ねぎ                                     | こめ アーモンド さといも さとう                                          | 626<br>813<br>509 |
| 14 | 木  | 牛乳 とり肉 チーズ(小中) ハム<br>かつおぶし こんぶ 豆乳<br>チキンウインナー | きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん<br>たまねぎ ブロッコリー みかん                       | パン くらさとう あぶら さとう<br>じゃがいも パンこ(小中) こめこ<br>こむぎこ(小中) こめパンこ(幼) | 720<br>860<br>550 |
| 15 | 金  | 牛乳 とり肉 なつとう ハム みそ<br>とうふ                      | たまねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん<br>チンゲンツアイ りんご                               | こめ でんぷん こむぎこ あぶら<br>さとう マヨネーズ はるさめ                         | 709<br>913<br>543 |
| 18 | 月  | 牛乳 とり肉 わかめ あつあげ みそ                            | にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん<br>なす たまねぎ ねぎ                             | こめ ごまあぶら さとう                                               | 607<br>778<br>462 |
| 19 | 火  | 牛乳 たまご あぶらあげ かまぼこ<br>さわら                      | にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが<br>にんにく ほうれんそう もやし                        | うどん こめ あぶら こむぎこ<br>でんぷん ごま さとう ごまあぶら                       | 686<br>847<br>454 |
| 20 | 水  | 牛乳 かわいい(小中) ホキ(幼)<br>こんぶ とり肉                  | キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう<br>ほししいたけ                                  | こめ でんぷん こむぎこ あぶら<br>さといも パンこ(幼)                            | 595<br>755<br>475 |
| 21 | 木  | 牛乳 とり肉 ハム だいた ベーコン<br>きんときまめ てぼうまめ            | レモン キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ<br>とうもろこし にんじん えだまめ セロリ                    | パン でんぷん こむぎこ あぶら<br>さとう じゃがいも<br>くろまめきなこクリーム               | 718<br>880<br>556 |
| 22 | 金  | 牛乳 ぶた肉 みそ あつあげ                                | ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ<br>チンゲンツアイ                                   | こめ さつまいも マヨネーズ                                             | 674<br>864<br>514 |
| 25 | 月  | 牛乳 ツナ たまご とり肉 ぶた肉<br>とうふ                      | だいこん こまつな にんじん たまねぎ しめじ<br>ねぎ                                      | こめ でんぷん パンこ あぶら                                            | 622<br>804<br>487 |
| 26 | 火  | 牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ハム<br>みそ                       | もやし にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ<br>にんにく キャベツ ブロッコリー たまねぎ<br>にら             | ちゅうかめん あぶら こめ ごま<br>こむぎこ                                   | 636<br>805<br>451 |
| 27 | 水  | 牛乳 あじ ひじき だいた ぶた肉<br>とり肉 さつまあげ                | いんげん にんじん たまねぎ キャベツ パセリ                                            | こめ あぶら さとう ごま じゃがいも<br>パンこ こむぎこ                            | 648<br>820<br>505 |
| 28 | 木  | 牛乳 さけ ベーコン                                    | レモン キャベツ ブロッコリー とうもろこし<br>にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ ゆず                    | パン チョコクリーム いちじくジャム                                         | 632<br>767<br>489 |
| 29 | 金  | 牛乳 ぶた肉 かつおぶし あつあげ<br>みそ                       | しょうが チンゲンツアイ もやし にんじん<br>なめこ たまねぎ だいこん とうもろこし                      | こめ こむぎこ でんぷん あぶら                                           | 657<br>841<br>501 |