



# 10月こんだて写真



令和4年(2022)10月発行  
出雲市立 斐川学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく うめ や 豚肉の梅焼き</p> <p>いそかあえ</p> <p>なめこ汁</p>	<p>4</p> <p>チャンポンメン</p> <p>おむすび (幼なし)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>えだまめ 枝豆いりメンチカツ</p> <p>とりささみのサラダ</p>	<p>5</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのカレー揚げ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>ミートボールのスープ</p>	<p>6 </p> <p>にんじんパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さけ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>7 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">大津小希望献立</span></p> <p>コーンピラフ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>スパイシーチキン</p> <p>かいそう 海藻サラダ</p> <p>ABCスープ</p> <p>みかんクレープ</p>
				
<p></p> <p> <span style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 2px;">目をたいせつにしよう</span></p>	<p>11 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">出雲市共通献立</span></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 あまず 鱈の甘酢あんかけ</p> <p>さんしよく 三色あえ </p>	<p>12</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>チーズいりささみフライ</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>ぶたじる 豚汁</p>	<p>13</p> <p>パン</p> <p>だいず 大豆チョコクリーム</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>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>14</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かれいのからあげ (小中)</p> <p>アジフライ (幼)</p> <p>こんぶ 昆布あえ</p> <p>のっぺい汁</p>
				
<p>17</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく から 豚肉のピリ辛ソース</p> <p>だいこん 大根サラダ</p> <p>こんさい じる 根菜汁</p>	<p>18</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 牛乳</p> <p>いわしの香味フライ</p> <p>ひじきの中華あえ</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さばのみそ煮</p> <p>アーモンド和え</p> <p>けんちん汁 </p>	<p>20</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりのレモンソースあえ</p> <p>パプリカのサラダ</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>21 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おいしい出雲の一日献立</span></p> <p>ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく や 豚肉のスタミナ焼き</p> <p>にしはま 西浜いものサラダ</p> <p>いずも 出雲しいたけのみそ汁</p>
				

<p>24</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりのからあげ あまず 甘酢あえ はるさめ 春雨スープ</p>	<p>25</p> <p>クリームスパゲッティ ミニパン（幼なし） ぎゅうにゅう 牛乳 しろみさかな 白身魚フライ ごまジャコサラダ</p>	<p>26 </p> <p>さつまいもの  スパイシーカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ ツナサラダ</p>	<p>27 </p> <p>こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ コーンサラダ やさい 野菜と豆のスープ</p>	<p>28</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き なっとう 納豆サラダ あき 秋なすのみそ汁</p>
---	--	---	--	---





31

ごはん  
ぎゅうにゅう  
牛乳

かぼちゃひき肉フライ  
おかかあえ  
むらくも汁




**今月の給食目標**


**食べ物の旬を知ろう**

やさいやくだもの、さかななどの食べ物には『旬』があります。『旬』とは、食べ物が1年の中でたくさんとれて、味もおいしくなる時季のことです。近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、旬に関係なくいつでも食べられる食べ物も多くなりました。しかし、旬にとれた食べ物はとても栄養豊富です。季節を感じながら、旬の食べ物を探して積極的にとりましょう。

※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
3	月	牛乳 ふた肉 のり あつあげ みそ	うめ しょうが こまつな もやし にんじん なめこ たまねぎ だいこん	こめ さとう ごま	593 759 452
4	火	牛乳 ふた肉 かまぼこ とり肉 とうふ	もやし きくらげ にんじん たけのこ にんにく きゅうり こまつな とうもろこし えだまめ たまねぎ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら ごま パンこ でんぷん こめこ	672 841 479
5	水	牛乳 さば ふた肉 とり肉	ごぼう にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま	698 901 533
6	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 にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ ゆず	パン いちじくジャム あぶら こむぎこ	614 758 462
7	金	牛乳 チキンウインナー とり肉 わかめ こんぶ ベーコン	とうもろこし にんじん きゅうり こまつな たまねぎ キャベツ みかん	こめ あぶら マカロニ じゃがいも クレープ	692 861 553
11	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 こまつな もやし にんじん	うどん こめこ こめ(小中) あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま	682 840 448
12	水	牛乳 とり肉 チーズ ふた肉 あつあげ みそ	しそのは キャベツ きゅうり にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ あぶら パンこ さつまいも こむぎこ	611 773 496
13	木	牛乳 ふた肉 ハム かつおぶし こんぶ チキンウインナー	にんにく しょうが りんご レモン きゅうり キャベツ トマト とうもろこし にんじん たまねぎ 白ねぎ	パン だいちチョコクリーム さとう あぶら さつまいも	643 783 500
14	金	牛乳 カレイ(小中) アジ(幼) 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 ほししいたけ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さといも パンこ(幼)	595 755 475
17	月	牛乳 ふた肉 ツナ あつあげ みそ	パプリカ にんにく だいこん キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	684 881 523
18	火	牛乳 ふた肉 いわし ツナ ひじき	もやし にんじん とうもろこし きくらげ 白ねぎ にんにく きゅうり こまつな パセリ	ちゅうかめん こめ(小中) あぶら パンこ ごま さとう ごまあぶら こむぎこ	688 829 504
19	水	牛乳 さば みそ とうふ	こまつな もやし にんじん こんにゃく ほししいたけ ごぼう ねぎ	こめ アーモンド さといも さとう でんぷん	600 780 489
20	木	牛乳 とり肉 ハム 白いんげんまめ ベーコン	レモン キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん トマト パセリ	パン いちじくジャム でんぷん こむぎこ あぶら さとう さつまいも	673 827 509
21	金	牛乳 ふた肉 あつあげ みそ	ブロッコリー にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンツアイ	こめ さつまいも マヨネーズ ごま	679 872 519
24	月	牛乳 とり肉 わかめ とうふ	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンツアイ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さとう はるさめ	618 794 473
25	火	牛乳 とり肉 ホキ こんぶ わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンツアイ キャベツ きゅうり	パン(小中) ソフトめん パター パンこ あぶら ごま こむぎこ	680 816 492
26	水	牛乳 ふた肉 たまご ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく りんご だいこん キャベツ	こめ さつまいも こむぎこ ごま あぶら	677 852 513
27	木	牛乳 ふた肉 とり肉 ツナ ベーコン だいち きんときまめ	マッシュルーム キャベツ ともろこし きゅうり たまねぎ えだまめ セロリ にんじん	くろざとう パン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ	661 836 483
28	金	牛乳 さけ なつとう ハム みそ あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん なす たまねぎ ねぎ	こめ マヨネーズ	629 799 482
31	月	牛乳 ふた肉 かつおぶし たまご とり肉	かぼちゃ チンゲンツアイ もやし にんじん とうもろこし たまねぎ ほししいたけ ねぎ	こめ パンこ あぶら でんぷん こむぎこ	595 784 485