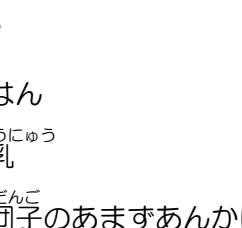




10月こんだて写真



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

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 もとになる食品	おもに体の調子を ととのえる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	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 こんにゃく 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