
















# 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
	<b>1</b> きつねうどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじフライ ゆかりあえ	<b>2</b> ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうがやき こんぶあえ 秋なすのみそ汁	<b>3</b>  にんじんパン 牛乳 さけのレモンペッパーやき 大根サラダ 季節のりんごで フルーツポンチ	<b>4</b> とりそぼろ丼 牛乳 ごまじゃこサラダ とうもろこしのスープ
				
<b>7</b> ごはん 牛乳 メンチカツ かわりあえ さつまいものみそ汁	<b>8</b> クリームスパゲッティ おむすび(幼なし) 牛乳 ハムステーキ コールスローサラダ	<b>9</b> ごはん 牛乳 さばの塩焼き 納豆サラダ はんぺんのすまし汁	<b>10</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">目に良い献立</span> パン ブルーベリージャム 牛乳 ぶた肉のからあげ 花野菜のサラダ ミネストローネ	<b>11</b> ごはん 牛乳 いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう チンゲンサイのスープ
				
	<b>15</b> しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 春巻き 野菜の中華あえ	<b>16</b> ごはん 牛乳 さけの青のりあげ こんにゃくサラダ のっぺい汁	<b>17</b>  パン 牛乳 とり肉の香味やき レタスのサラダ キャロットポタージュ	<b>18</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">おいしい出雲の一日献立</span> ごはん 牛乳 あじのねぎソースがけ 西浜いものサラダ 出雲しいたけのみそ汁
				

<p>21</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグ きゅうりのごまずあえ けんちん汁</p>	<p>22 <b>出雲市共通献立</b></p> <p>たまごうどん おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのあます 甘酢あんかけ さんしよく 三色あえ</p>	<p>23</p> <p>さつまいものカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ こんさい 根菜のごまサラダ</p> 	<p>24</p> <p>アップルパン ぎゅうにゅう 牛乳 しろみ さかな 白身魚フライ かいそう 海藻サラダ えーびーレー ABCスープ</p> 	<p>25 <b>中部小希望献立</b></p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボールの デミグラスソースがけ りっちゃんのげんき 元気サラダ おふのすまし汁 みかんクレープ</p>
				
<p>28</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さんまのから ピリ辛ソースがけ もやしのナムル はるさめ 春雨スープ</p> 	<p>29</p> <p>スパゲッティミートソース おむすび (幼なし) ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉のハーブやき ひじきのサラダ</p>	<p>30</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのからあげ (小中) きびなごのからあげ (幼) こまつなのいそかあえ ぶたじる 豚汁</p>	<p>31</p> <p>パン チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 ふた肉のいちじくソースがけ ごぼうのごまマヨサラダ コンソメスープ</p>	<p><b>今月の給食目標</b></p> <p>た もの しゅん し 食べ物の旬を知ろう しゅん とは、その た もの 旬とは、その食べ物 が、いちねん いちばん が、一年のうちで一番た くさんとれて、いちばん くさんとれて、一番おいし 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 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
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 もやし きゅうり しそのは	うどん こめ(小中) あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	627 753 442
2	水	牛乳 ぶた肉 こんぶ あつあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ ねぎ	こめ じゃがいも	599 757 469
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 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 ゼリー さとう	636 775 486
4	金	牛乳 とり肉 大豆 こんぶ わかめ 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 にんじん とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごま	627 753 513
7	月	牛乳 ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 白ねぎ たかな なす れんこん しそのは しょうが たまねぎ	こめ パンこ でんぷん あぶら さつまいも こむぎこ	640 804 529
8	火	牛乳 とり肉 ハム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし チンゲンサイ キャベツ きゅうり レモン	ソフトめん こめ(小中) あぶら こむぎこ	679 815 468
9	水	牛乳 さば なつとう ハム 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 ほししいたけ ねぎ	こめ マヨネーズ	640 804 482
10	木	牛乳 ぶた肉 ツナ ベーコン 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 キャベツ たまねぎ かぼちゃ パセリ にんじん トマト	パン でんぷん こむぎこ あぶら ブルーベリージャム	668 812 519
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 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 ごま でんぷん	602 763 494
15	火	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ チンゲンサイ にんにく レタス きゅうり キャベツ	こめ(小中) あぶら ちゅうかめん ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ でんぷん	678 789 456
16	水	牛乳 さけ あおのり ハム とり肉	こんにゃく キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごま さといも	603 761 468
17	木	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	にんにく しょうが サラノバラタス だいこん 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 じゃがいも こむぎこ	628 772 485
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 たまねぎ もやし	こめ あぶら でんぷん さとう さつまいも マヨネーズ	658 832 516
21	月	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 とうふ	きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ほししいたけ ねぎ	こめ でんぷん さとう ごま パンこ	601 770 477
22	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(小中) あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	678 823 455
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 りんご れんこん ごぼう キャベツ ほうれんそう	こめ さつまいも あぶら ごま さとう	657 812 504
24	木	牛乳 ホキ こんぶ わかめ ハム 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 たまねぎ こまつな	パン パンこ あぶら マカロニ じゃがいも でんぷん こむぎこ	627 765 477
25	金	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 かつおぶし こんぶ とうふ ふ ハム	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 たけのこ ねぎ みかん	こめ あぶら さとう でんぷん クレープ こむぎこ	648 796 527
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 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 ごま ごまあぶら はるさめ	688 870 538
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 にんじん パセリ バジル パプリカ 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	715 865 500
30	水	牛乳 カレイ(小中) きびなご(幼) 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 はくさい	こめ でんぷん こむぎこ あぶら さつまいも	632 799 551
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 ほうれんそう しめじ	パン チョコクリーム でんぷん マヨネーズ ごま じゃがいも いちじくジャム	653 790 515