



10月こんだてひょう



大好き☆出雲!

令和8年(2026) 10月発行
出雲市立出雲学校給食センター

月	火	水	木	金
こんぱつ きゅうしょくもくひょう た もの しゅん し 今月の給食目標 ～食べ物の旬を知ろう～ みの あき しょくよく あき 実りの秋・食欲の秋 あき みの しぜん めぐ かんしゃ しゅん みかく たの 秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の味覚を楽しみましょう!! あき た もの 秋に美味しい食べ物			1 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレイのから揚げ ごまあえ さわにわん 沢煮椀	2 パン・チョコクリーム ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃオムレツ ツナとコーンのサラダ にく 肉だんごのスープ
5 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししゃも (よう1こ、しょう・ちゅう2こ) ばんさんすう マーボー豆腐	6 しお 塩ラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 こ こいわたしの米粉揚げ だいこん あまず 大根の甘酢あえ	7【稗原小希望献立】 あき 秋のカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ かい 海そうサラダ	8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじ焼き こんさい 根菜のマヨネーズサラダ なめこ汁	9【目によい献立】 め パン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ
スポーツの日	13 わかめうどん おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 たらのカリカリ揚げ きりほしだいこん 切干大根の マヨネーズあえ	14 にく 肉みそどんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 さんしよく 三色あえ しらたま 白玉だんごのすまし汁	15【出雲市共通献立】 いすも しきょうつうこんだて ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のしょうが焼き ごま昆布あえ あき 秋なすのみそ汁	16 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 レモンじょうゆチキン だいこん 大根サラダ はくさい 白菜スープ
19【おいしい出雲の一日】 いすも いちにち ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のいちじく ソース焼き のやきのごまマヨあえ にしほ 西浜いものみそ汁	20 ミートソーススパゲッティ おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あじの香草揚げ グリーンサラダ	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおかか煮 こまつな 小松菜ののりあえ にく 肉じゃが	22【大社中希望献立】 だいしちゅう きほうこんだて かりかり梅ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃと さつまいものコロッケ りっちゃん元気サラダ かきたまじる かき玉汁 みかんクレープ	23 パン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグの ワインソースかけ コールスローサラダ マカロニスープ
26 さばそぼろごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草と コーンのあえもの ふたじる 豚汁	27 みそラーメン おむすび (小・中) ぎゅうにゅう 牛乳 あげギョーザ (よう・しょう2こ、ちゅう3こ) もやしのナムル	28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン カラフルサラダ あつあ ちゅうか 厚揚げの中華スープ	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのかば焼き なっとう 納豆サラダ こんさい 根菜のみそ汁	30 パン りんごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボール照り焼きソース はなやさい 花野菜のサラダ コーンクリームスープ



つくってみませんか?!
『ヤンニョムチキン』



※都合により献立を変更することがあります

～給食のおすすめメニューレシピ～
出雲学校給食センターHPに掲載しています♪
こちらの二次元コードからご覧になれます。

食 品 の は た ら き



幼稚園
小学校
中学校
エネルギー
(キロカロリー)

1	木	ぎゅうにゅう カレイ ぶたにく かまぼこ	ほうれんそう はくさい にんじん ごぼう たまねぎ もやし ねぎ	ごはん でんぶん あぶら ごま	480 609 769
2	金	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつお ぶたにく	かぼちゃ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし しいたけ	パン チョコクリーム ドレッシング じゃがいも さとう でんぶん あぶら	491 623 755
5	月	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも ハム みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら マロニー	493 641 803
6	火	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし とりにく	にんじん キャベツ きくらげ だいこん もやし こまつな にんにく	ちゅうかめん ごはん (小・中) あぶら こめこ さとう	441 640 775
7	水	ぎゅうにゅう とりにく ハム かつお わかめ こんぶ	たまねぎ なす にんじん りんご レタス きゅうり とうもろこし にんにく	ごはん さつまいも こむぎこ さとう でんぶん パンこ あぶら	546 690 834
8	木	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ みそ	ごぼう れんこん にんじん なめこ たまねぎ こまつな	ごはん マヨネーズ じゃがいも	514 646 818
9	金	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん かぼちゃ パセリ トマト	パン ブルーベリージャム あぶら さとう こむぎこ	551 699 856
13	火	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ たら あぶらあげ	たまねぎ ごぼう にんじん きりぼしだいこん キャベツ とうもろこし	うどん ごはん (小・中) さとう あぶら じゃがいも こめこ でんぶん マヨネーズ	476 689 843
14	水	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぶたレバー みそ	にんにく たまねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし にんじん しめじ だいこん チンゲンサイ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら しらたまもち	500 632 798
15	木	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん なす たまねぎ こまつな	ごはん ごま さつまいも	513 642 815
16	金	ぎゅうにゅう とりにく かつお ベーコン だいず	レモン だいこん こまつな にんじん しいたけ はくさい たまねぎ	パン くるさとう でんぶん あぶら さとう ドレッシング	524 679 840
19	月	ぎゅうにゅう とりにく のやき こうやどうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ もやし しろねぎ	ごはん いちじくジャム マヨネーズ ごま さつまいも	506 638 806
20	火	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あじ わかめ だいず チーズ	たまねぎ グリンピース バジル レタス とうもろこし ほうれんそう にんじん	スパゲッティ あぶら こむぎこ ごはん (小・中) でんぶん ごま バター ごまあぶら ドレッシング	484 698 852
21	水	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし のり ぶたにく	こまつな はくさい にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん	ごはん じゃがいも さとう あぶら	509 643 785
22	木	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく こんぶ たまご とうふ かつおぶし	ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ みかん うめ キャベツ きゅうり トマト ねぎ とうもろこし えのきたけ にんじん	ごはん さつまいも じゃがいも パンこ あぶら でんぶん さとう クレープ	570 678 851
23	金	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん はくさい しいたけ	パン あぶら さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	458 620 775
26	月	ぎゅうにゅう さば おから ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん グリンピース しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま ドレッシング	500 630 801
27	火	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ とうもろこし にんにく にら もやし こまつな きゅうり	ちゅうかめん ごはん (小・中) あぶら こむぎこ でんぶん ごまあぶら さとう ごま	449 629 789
28	水	ぎゅうにゅう とりにく かつお あつあげ	レタス トマト えだまめ きゅうり はくさい だいこん にんじん	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	507 637 808
29	木	ぎゅうにゅう さわら なつとう ハム みそ わかめ	ほうれんそう キャベツ にんじん れんこん ごぼう たまねぎ	ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	548 689 868
30	金	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かつおぶし	ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん うめ とうもろこし たまねぎ パセリ	パン りんごジャム さとう でんぶん あぶら バター こむぎこ	520 664 810

～今月の出雲市産食材の紹介～

米、牛乳、西浜いも、ねぎ
きゅうり、しいたけ、ブロッコリー

