令和8年10月給食写真

月	火	水	木	金
今月の給食目標　～食べ物の旬を知ろう～ **実りの秋・食欲の秋** 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！！ **秋においしい食べ物** 			1  ごはん 牛乳  カレイのから揚げ ごまあえ 沢煮椀	2  パン・チョコクリーム 牛乳 かぼちゃオムレツ ツナとコーンのサラダ 肉だんごのスープ
5  ごはん 牛乳 焼きししゃも （幼1こ、小・中2こ） ばんさんすう マーボー豆腐	6  塩ラーメン おむすび（小・中） 牛乳 小いわしの米粉揚げ 大根の甘酢あえ	7【稗原小希望献立】  秋のカレーライス 牛乳 ハムカツ 海そうサラダ 	8  ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 根菜のマヨネーズサラダ なめこ汁	9【目によい献立】  パン ブルーベリージャム 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
 	13  わかめうどん おむすび（小・中） 牛乳 たらのカリカリ揚げ 切干大根のマヨネーズあえ	14  肉みそどんぶり 牛乳 三色あえ 白玉だんごのすまし汁	15【出雲市共通献立】  ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま昆布あえ 秋なすのみそ汁	16  黒糖パン 牛乳 レモンじょうゆチキン 大根サラダ 白菜スープ

19【おいしい出雲の一日】	20	21	22【大社中希望献立】	23
				
ごはん 牛乳 鶏肉のいちじく ソース焼き のやきのごまマヨあえ 西浜いものみそ汁	ミートソーススパゲッティ おむすび（小・中） 牛乳 あじの香草揚げ グリーンサラダ	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 小松菜ののりあえ 肉じゃが 	かりかり梅ごはん 牛乳 かぼちゃと さつまいものコロッケ りっちゃんの元気サラダ かき玉汁 みかんクレープ	パン 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	27	28	29	30
				
さばそぼろごはん 牛乳 ほうれん草と コーンのあえもの 豚汁	みそラーメン おむすび（小・中） 牛乳 揚げギョーザ （幼・小２こ、中３こ） もやしのナムル	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン カラフルサラダ 厚揚げの中華スープ	ごはん 牛乳 さわらのかば焼き 納豆サラダ 根菜のみそ汁	パン りんごジャム 牛乳 ミートボール照り焼きソース 花野菜のサラダ コーンクリームスープ