



10月こんだて写真



令和4年(2022)10月発行
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
3 パン 牛乳 ハンバーグ デミグラスソースかけ 和風サラダ フルーツポンチ	4 ごはん 牛乳 とり肉の レモンペッパー焼き ごまじゃこサラダ 中華スープ	5【出雲市共通献立】 たまご米粉うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらの甘酢あんかけ★ 三色あえ	6 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 いそかあえ だんご入りすまし汁	7【目によい献立】 ほうれんそう入り カレーライス 牛乳 ハムステーキ にんじんとツナのサラダ
10 こんげつ じもと しょくざい 今月の地元食材 こめ ぎゅうにゅう 米 牛乳 しいたけ たまご ねぎ チンゲンサイ さといも こまつな にしほいも 豆腐 あぶらあ あつあ ※今月から新米に なります。 	11 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 大根とわかめの酢の物 のっぺい汁	12 ジャージャー麺 おむすび(幼なし) 牛乳 きびなごのから揚げ 三色あえ	13【向陽中学校希望献立】 ごはん 牛乳 チーズ入りささみフライ 海そうサラダ ぶた汁 さつまいもと栗のタルト	14 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 納豆サラダ とうふのすまし汁
17 アップルパン 牛乳 カレーメンチカツ キャベツのツナあえ ミネストローネ	18 ごはん 牛乳 ぶた肉のごまがらめ 小松菜のおひたし けんちん汁	19【おいしい出雲の一日】 五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 さけの塩こうじ焼き 西浜いものサラダ	20 ごはん 牛乳 ぶた肉のスタミナ焼き 切干大根のごま酢あえ 春雨スープ ヨーグルト	21 ごはん 牛乳 さわらのうめだれかけ 野菜のこんぶあえ なめこのみそ汁
24 キャロットパン 牛乳 チキンナゲット (幼小2ケ、中3ケ) コーンサラダ ポトフ	25 とりそぼろ丼 牛乳 こまつなのごまあえ 秋野菜のみそ汁 	26 しょうゆラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ	27【セレクト給食】 ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ アーモンドあえ わかめ中華スープ セレクトデザート★	28 わかめごはん 牛乳 さばの塩焼き ポテトサラダ こまつなと あつあげのみそ汁
31 黒糖パン 牛乳 とり肉のハーブ焼き ブロッコリーと レタスのサラダ パンプキンスープ 	 今月の給食目標 食べ物の旬を知ろう 			

※都合により献立を変更することがあります。(★は新メニューです。)