



# 10月こんだて写真



令和5年(2023)10月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
2  ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ 大根のしそあえ 厚揚げとこまつなのみそ汁	3  アップルパン 牛乳 ローストチキン グリーンサラダ ミネストローネ	4  五目うどん おむすび(幼なし) 牛乳 あじのごまみそかけ ほうれんそうのサラダ	5  秋野菜のカレーライス 牛乳 ハムステーキ キャベツのツナあえ	6  ごはん 牛乳 さばの生姜焼き アーモンドあえ わかめスープ
<div data-bbox="141 842 446 1119" style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>今月の地元食材 米 牛乳 たまご さわら 豆腐 油揚げ 厚揚げ しいたけ こまつな ねぎ 西浜いも</p> </div>	10【目によい献立】  パン ブルーベリージャム 牛乳 さけのレモンペッパー焼き キャロットサラダ パンプキンスープ	11【北陽小学校希望献立】  ジャージャーめん おむすび(幼なし) 牛乳 シューマイ (幼小2ケ、中3ケ) 納豆サラダ いちごクレープ	12【おいしい出雲の一日】  ごはん 牛乳 とり肉の香味焼き りっちゃんの元気サラダ 西浜いものみそ汁	13  ごはん 牛乳 さばのいそべ揚げ きんぴらごぼう とうふのすまし汁
	16  ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き いそかあえ のっぺい汁	17  パイパン 牛乳 メンチカツ 海藻サラダ ポークビーンズ	18【出雲市共通献立】  たまごうどん おむすび(幼なし) 牛乳 さわらの甘酢あんかけ 三色あえ	19  さばそぼろどんぶり 牛乳 ごま酢あえ だんご汁
23  ごはん 牛乳 さばのおろしあんかけ やさいのこんぶあえ なめこのみそ汁	24  パン チョコクリーム 牛乳 ぶた肉の いちじくソース焼き コールスローサラダ コンソメスープ	25  みそラーメン おむすび(幼なし) 牛乳 揚げぎょうざ (幼小2ケ、中3ケ) 中華あえ	26  ドライカレー 牛乳 レモンドレッシングサラダ マカロニスープ	27【セレクト給食】  わかめごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ごまあえ 秋野菜のみそ汁 セレクトデザート
30  ごはん 牛乳 あじのソースフライ まめなサラダ とり肉のフォー★	31  セルフハンバーガー 丸パン ハンバーグ 牛乳 ブロッコリーサラダ クリームスープ	<p>こんげつ きゅうしよく まくひょう た もの しゅん し <b>今月の給食目標 * 食べ物の旬を知ろう</b></p> <p>*****</p> <p>みなさんは、食べ物の旬を知っていますか？野菜や果物、魚などの食べ物には「旬」があります。旬というのは、その食べ物が一番たくさんとれて、おいしくなる時期のことです。秋は、いろいろな食べ物がおいしくなります。どんな食べ物が旬をむかえるのでしょうか。秋の実りを探してみましよう。</p> 		

※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。)