

9月献立表

《給食目標》

生活リズムを整えよう

朝来市学校給食センター
☎ 672-2801

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
			2日	3日
			ゆかりごはん 牛乳 ミンチカツ ピーマンの昆布和え ゆばのすまし汁	ごはん 牛乳 いかのレモン焼き わかめのサラダ 夏野菜とひき肉のカレー
6日	7日	8日	9日	10日
コッペパン マーマレードジャム 牛乳 シイラのフライ トマトときゅうりのサラダ キャベツのスープ煮	ごはん 牛乳 豚肉ビビンバ フルーツ和え 春雨スープ	【かみかみデー】 ごはん 牛乳 キスの香り揚げ 即席漬け ちゃんこ汁 豊岡びどう	ごはん 牛乳 グリルチキン ラタトゥイユ ポトフ フローズンヨーグルト	コウノトリ米ごはん 牛乳 鯖のみりん干し 轟大根のごま酢和え じゃがいものみそ汁
13日	14日	15日	16日	17日
米粉丸パン 牛乳 白身魚の黄金焼き ほうれん草のサラダ 夏野菜のミネストローネ	ごはん 牛乳 揚げ餃子の酢しょうゆ ゴーヤチャンプル チンゲン菜のスープ 冷凍パイナップル	【ひょうごふるさと給食】 ごはん のり佃煮 牛乳 豚肉のスタミナ焼き 明石だこのマリネ 田舎汁	【東河小 希望献立】 キムチごはん 牛乳 秋鮭の竜田揚げ バンサンスープ ワンタンスープ みかんゼリー	【ちゃすりんデー】 ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ じゃこピーマン なすのみそ汁 ブルーベリー
20日	21日	22日	23日	24日
敬老の日 	【お月見献立】 ごはん 牛乳 千草焼き 小松菜のおかか和え 白玉団子汁	ごはん 牛乳 秋刀魚の揚げ煮 野菜のピリ辛和え 豆腐のすまし汁	秋分の日 	【中川小 希望献立】 枝豆の五目ごはん 牛乳 はたはたのから揚げ ツナときゅうりのサラダ わかめスープ 香住の梨
27日	28日	29日	30日	
コッペパン 牛乳 ホキのレモンソース ひじきの健康サラダ 南瓜のポタージュ	麦ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め アーモンド和え 豆乳汁	【ひょうごふるさと給食】 わかめごはん 牛乳 真鯛の塩焼き 根菜と大豆のサラダ 冬瓜のかき玉汁	ごはん 牛乳 鶏肉の辛子揚げ 香りと和え 麩となめこのみそ汁 りんご	手洗いを忘れずに

※学校給食費の口座振替は毎月25日です。前日までに振替口座の残高の確認をお願いします。なお、学校給食費はお米・野菜など給食の材料代として使用しています。物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。