

令和6年度

10月献立表

《給食目標》

バランスのよい食事をしよう

朝来市学校給食センター

☎ 672-2801

月曜日 げつようび	火曜日 かようび	水曜日 すいようび	木曜日 もくようび	金曜日 きんようび
	1日	2日	3日	4日
	ごはん 牛乳 魚のフレーク焼き もやしののり和え のっぺい汁	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の香り揚げ しめじのおひたし 冬瓜のみそ汁	ごはん 牛乳 鰹のみりん干し ミルクおから もずくのすまし汁 りんご(つがる)	ごはん 牛乳 淡路玉ねぎコロッケ ゆばサラダ 野菜のうま煮 朝来飯ふりかけ
7日	8日	9日	10日	11日
コッペパン 牛乳 根菜のミートローフ アーモンド和え じゃがいものスープ	【かみかみデー】 ごはん 牛乳 キスのキャロットソース れんこんのごまマヨ 豚汁	麦ごはん 牛乳 チキントマトカレー ビーフンサラダ 赤梨	【目の愛護デー】 ごはん 牛乳 豚肉とかぼちゃの甘酢あん ヨーグルト和え ほうれん草のスープ	ごはん 牛乳 鰹のみそパン粉焼き 茎わかめのサラダ 豆腐のすまし汁
14日	15日	16日	17日	18日
	栗五目ごはん 牛乳 秋鮭の紅葉焼き 豆と海藻のサラダ 大根のみそ汁	【梁瀬小 希望献立】 コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう 春雨スープ クレープ	ごはん 牛乳 切干大根の玉子焼き キャベツのごま和え ちゃんこ汁	【ちゃすりんデー】 コウノトリ米ごはん 牛乳 鯛の竜田揚げ きゅうりの浅漬け さつまい
21日	22日	23日	24日	25日
コッペパン 牛乳 ハムのカレー磯辺揚げ りんごとかぶのサラダ 秋野菜のクリーム煮	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き こんにゃくのおかか炒め 里いもの赤だし	【和田山中 希望献立】 さつまいもごはん 牛乳 みそチキンカツ 小松菜のおひたし 卵スープ 早生みかん	ごはん 牛乳 焼き餃子 ピーマンのごま昆布和え 厚揚げといいたけのみそ汁	【はばタン給食】 コウノトリ米ごはん 牛乳 かりんとうカレイ 黒豆サラダ じゃぶ
28日	29日	30日	31日	
米粉丸パン 牛乳 ミートボールのチーズ焼き スイートポテトサラダ ポトフ	ごはん 牛乳 ししゃもの香味焼き ひじきの酢の物 大根のそぼろ煮	げんまい 牛乳 豚肉ビビンバ 丹波黒の枝豆 わかめスープ	【ハロウィン献立】 ごはん 牛乳 白身魚のごまフライ 紫キャベツのマリネ かぼちゃの豆乳スープ	

【保護者のみなさまへ】 子育て世帯の支援として令和6年10月から令和7年3月までの給食費の保護者負担分を支払免除します。