

令和8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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
えいようの3つの はたらき おもにエネルギーのもとになる おもに 体を丈夫にする おもに 体のしょうじょを元気にする			1日	2日
			ごはん 牛乳 鶏肉のごまだれがけ ビーフン炒め けんちん汁 生野高原ぶどう	ごはん 牛乳 鯖のレモン醤油焼き おひたし 切干大根のみそ汁
5日	6日	7日	8日	9日
コッペパン 牛乳 きのこグラタン グリーンサラダ ミネストローネ	秋の味覚ごはん 牛乳 秋刀魚のおろしだれ 即席漬け 厚揚げのみそ汁	麦ごはん 牛乳 秋野菜のカレー 海と畑のサラダ 赤梨	【かみかみデー】 ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の香り揚げ れんこんのごまマヨ和え 白菜のみそ汁	【目の愛護デー】 ごはん 牛乳 南瓜サンドフライ ほうれん草の和え物 ゆばのすまし汁 ブルーベリーゼリー
12日	13日	14日	15日	16日
スポーツの日	ごはん 牛乳 牛肉とピーマンの炒め物 大根の甘酢和え もずく汁	【枚田小 希望献立】 ごはん 牛乳 キスのから揚げ 昆布和え みそラーメン いちごクレープ	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜のごまだれ キャベツ炒め 呉汁	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ フルーツ和え 厚揚げの中華煮
19日	20日	21日	22日	23日
【ちゃすりんデー】 コッペパン 牛乳 さつまいも 鮭のフレーク焼き 海藻サラダ じゃこサラダ さつまいものチャウダー	ごはん 牛乳 五目玉子焼き こんにゃくきんぴら 大根のみそ汁 朝来飯ふりかけ	ごはん 牛乳 酢豚 黒枝豆 わかめスープ	ごはん 牛乳 魚のチーズマヨ焼き ブロッコリーの和え物 野菜サラダ レタスのスープ	【朝来中 希望献立】 さつまいもごはん 牛乳 鶏肉のからあげ 春雨サラダ 春雨炒め かき玉汁 早生みかん
26日	27日	28日	29日	30日
米粉丸パン 牛乳 鶏肉のチリソース アーモンド和え ポトフ	ごはん 牛乳 鯖の塩麹焼き 千草和え キャベツのおかか炒め 具だくさんみそ汁 りんご	ごはん 牛乳 豚肉のみそ黒糖焼き わかめの酢の物 ごぼうの炒め煮 豆腐のすまし汁	【はばタン給食】 ごはん 牛乳 カマスのフライ ほうれん草のごま和え ほうれん草の煮浸し のっぺい汁	【ハロウィン献立】 ごはん 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース 紫キャベツのサラダ 南瓜シチュー

※ 献立は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。