

# 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 2日	火曜日 3日	水曜日 4日	木曜日 5日	金曜日 6日	
米粉丸パン 牛乳 手作りチキンカツ ラタトゥイユ ポトフ	<b>【生野中 希望献立】</b> 炊き込みごはん 牛乳 焼きぎょうざ ほうれん草のごま和え キムチスープ 梨(あきづき)	ごはん 牛乳 鰯のかば焼き風 ピーマン春雨 わかめのすまし汁	ごはん 牛乳 和風のりつくね 彩りサラダ 厚揚げのみそ汁	<b>【かみかみデー】</b> ごはん 牛乳 焼きカレー れんこんのきんぴら 呉汁 	
スポーツの日 	<b>【目の愛護デー】</b> ごはん 牛乳 魚のフレーク焼き にんじんしりしり なすのみそ汁 ブルーベリーゼリー	ごはん 牛乳 ささみの甘酢あんかけ もやしののり和え ほうれん草とコーンのスープ	ごはん 牛乳 牛肉とこんにゃくの炒め煮 ハリハリ漬け そうめん汁	コウノトリ米ごはん 牛乳 鮭の塩麴焼き 白菜のおひたし みそちゃんこ	
レーズンパン 牛乳 ホキのレモンソース フルーツ和え 五目ビーフン	麦ごはん 牛乳 ビーンズキーマカレー きくらげと春雨のサラダ りんご(シナノスイート) 	ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げ 即席漬け じゃぶ	<b>【ちゃずりんデー】</b> コウノトリ米ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ゆばの酢の物 秋野菜のみそ汁  生姜	<b>【梁瀬小 希望献立】</b> キムチごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ えび団子スープ みかんゼリー	
コッペパン 牛乳 ミートボールのチーズ焼き ブロッコリーのりんごドレッシング レタスのスープ	ごはん 牛乳 秋刀魚の松前煮 もやしの五目和え なめこのかき玉汁	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ ポークビーンズ	ごはん 牛乳 豚肉のマスタード焼き 昆布和え けんちんうどん みかん	<b>【はぼたん給食】</b> 鶏ごぼうごはん 牛乳 カマスのフライ ほうれん草のおひたし さつま汁 	
<b>【ハロウィン献立】</b> コッペパン 牛乳 秋野菜のミートローフ 紫キャベツのマリネ パンプキンポタージュ 	コウノトリ米ごはん 牛乳 酢豚 丹波黒の枝豆 春雨スープ	<b>新米の季節です!</b> そろそろ新米が出回る時期となりました。 給食では今月からコウノトリ育む農法の農薬を 使わないタイプのお米を月3回使います。お米は 昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な 食べ物です。丹精込めて育てられたお米を味わってください。			おいしいご飯を 食べよう! 

※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。