

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
2日	3日	4日	5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	【生野中 希望献立】 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	【かみかみデー】 ごはん 牛乳 焼きカレー れんこんのきんぴら 呉汁 
9日	10日	11日	12日	13日
スポーツの日 	【目の愛護デー】 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
16日	17日	18日	19日	20日
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	【ちゃずりんデー】 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 	【梁瀬小 希望献立】 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
23日	24日	25日	26日	27日
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	【はぼたん給食】 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 
30日	31日	新米の季節です! 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。		
【ハロウィン献立】 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			

※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。