

令和8年

10月 給食だより

10月は
ひょうご食育月間

香美町立香住学校給食センター (TEL36-0686)

月	火	水	木	金
5 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め キャベツちりめん 高野豆腐の玉子とじ 	6 魚の日 ごはん 牛乳 イワシの梅ごま揚げ マカロニサラダ みそけんちん汁 《香美町魚食普及事業》	7 ごはん 牛乳 だし巻き玉子 ゆばひじきふりかけ 豚じゃが 	8 カミカミの日 ごはん 牛乳 ニギスの油淋風 県産ひねどりの炒め物 冬瓜のスープ煮 	9 目の愛護デー 献立 黒豆ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース カロチンサラダ かぼちゃとなすのみそ汁 ブルーベリーゼリー
12  スポーツの日	13 ごはん 牛乳 とり肉とさつまいものグラタン きんぴらピーマン 酒かすポトフ	14 香住小リクエスト 献立 但馬牛ごはん 牛乳 ポテトコロッケ ツナサラダ ABCスープ クレープ	15 ロールパン (中学:ピタパン) 牛乳 焼きそば 揚げしゅうまい フルーツ杏仁	16 ごはん 牛乳 鮭の香草焼き さつまいもサラダ わかたまスープ 
19 魚の日 ごはん 牛乳 エテガレイのから揚げ アーモンドあえ ちくぜん煮 《香美町魚食普及事業》	20 麦ごはん 牛乳 秋野菜ときのこのカレー シーフードサラダ 香住の赤梨 	21 ごはん 牛乳 魚のチーズマヨ焼き 炒めビーフン ちゃんこ汁	22 ごはん 牛乳 とり肉のアップルジンジャーソース 海藻サラダ 白菜のチャウダー 	23 十三夜 献立 栗の炊き込みごはん 牛乳 ハムカツ れんこんサラダ なめこ汁
26 もあ〜っと食べよう但馬牛 ごはん 牛乳 五目玉子焼き たくあんのごまあえ 但馬牛と野菜のうま煮 《地元産但馬牛肉普及事業》	27 麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 青菜とじゃこのあえ物 大学いも 	28 日本の郷土料理(奈良) ごはん 牛乳 カマスの青のりフライ 柿なます さといものかす汁	29 ごはん 牛乳 じゃぶ ポテトサラダ りんご 	30 ハロウィンメニュー わかめ麦ごはん 牛乳 サワラのみそパン粉焼き 大豆のしそあえ かぼちゃシチュー 

(※材料等の都合により献立を変更することがあります。)

～食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう”～

国の健康に役立つ食べ物とは?



「人の輪(わ)、和食文化の和(わ)、環境の環(わ)」の
3つの「わ」を支える食育実践をめざそう

ビタミンAを多く含む



ルテインを多く含む



β-カロテンを多く含む



ゼアキサンチンを多く含む



- 毎日の食事に野菜料理を1皿プラス
- バランスのよい朝ごはんを1日を元気にスタート
- 主食・主菜・副菜を1日2回は組み合わせよう
- 環境と調和のとれた持続可能な消費行動
- ひょうごの食をプラス
- 家族や友人と一緒に食事をしましょう