

令和8年

# 10月 給食だより



香美町立村岡学校給食センター  
TEL: 99-5050

| 月                                                                      | 火                                                                   | 水                                                                      | 木                                                                                     | 金                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>5 ととの日①</b><br><br>ごはん<br>牛乳<br>イワシの梅ごま揚げ<br>小松菜の煮浸し<br>みそけんちん汁     | <b>6</b><br>麦ごはん<br>牛乳<br>豚キムチ炒め<br>海藻サラダ<br>高野の卵とじ                 | <b>7</b><br><br>ロールパン<br>牛乳<br>イカゲソやきそば<br>ほうれん草シュウマイ<br>フルーツ杏仁        | <b>8 かみかみ献立</b><br><br>麦ごはん<br>牛乳<br>ニギスのユーリンチー風<br>県産ひね鶏の炒め物<br>塩こうじポトフ              | <b>9 目の愛護デー献立 66</b><br><br>黒豆ごはん<br>牛乳<br>鶏肉のピカタ トマトソース<br>かぼちゃサラダ<br>なめこ汁 |
| <b>12</b><br><br>スポーツの日                                                | <b>13</b><br><br>ごはん<br>牛乳<br>手作りハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネ      | <b>14</b><br>麦ごはん<br>牛乳<br>五目おから卵焼き<br>きんぴらごぼう<br>カレーうどん汁              | <b>15 村岡小クエスト献立</b><br>但馬牛ごはん<br>ジョア<br>ちくわのマヨチー焼き<br>彩りピーマン昆布あえ<br>ほうれん草のさつま汁<br>みかん | <b>16 ととの日②</b><br><br>ごはん<br>牛乳<br>エテカレイのから揚げ<br>アーモンドあえ<br>ちくぜん煮          |
| <b>19 ☆ハッピーマンデー☆</b><br>ごはん<br>牛乳<br>赤魚の甘酢あんかけ<br>和風じゃがバター<br>にら玉スープ   | <b>20</b><br>麦ごはん<br>牛乳<br>鶏肉とさつま芋のグラタン<br>ゆばとひじきのふりかけ<br>キャベツのスープ煮 | <b>21</b><br>ごはん<br>牛乳<br>アジのみりん干し<br>にんじんラペ<br>豚肉と根菜のみそ煮              | <b>22</b><br><br>麦ごはん<br>牛乳<br>秋野菜ときのこのカレー<br>ほうれん草の白あえ<br>りんご                        | <b>23 十三夜献立</b><br><br>栗の炊き込みごはん<br>牛乳<br>ハムカツ<br>れんこんサラダ<br>わかめのみそ汁        |
| <b>26 も〜と食べよう</b><br><br>ごはん<br>牛乳<br>巣ごもり卵<br>たくあんのごまあえ<br>但馬牛と野菜のうま煮 | <b>27</b><br><br>ごはん<br>牛乳<br>じゃぶ煮<br>シーフードサラダ<br>赤梨(香住産)           | <b>28 郷土料理(奈良県)</b><br><br>ごはん<br>牛乳<br>かますの青のりフライ<br>柿なます<br>さといものかす汁 | <b>29</b><br><br>麦ごはん<br>牛乳<br>マーボー豆腐<br>青菜とじゃこのあえ物<br>大学いも                           | <b>30</b><br><br>わかめ麦ごはん<br>牛乳<br>鮭のみそパン粉焼き<br>大豆のしそあえ<br>かぼちゃシチュー          |

(材料の都合で献立を変更することがあります)

## 10月はひょうご食育月間



### ご飯を食べよう!

新米の季節になりました。給食でも10月下旬から町内産の新米を使用します。  
お米は昔から日本人の食事には欠かすことができない大切な「主食」となる食べ物です。



### 相対的エネルギー不足(REDs)に気をつけよう

活動だけでなく、成長のエネルギーも必要!

必要に応じて補食もろう!

主食はしっかり食べよう!