



給食だより

香住学校給食センター
(電話36-0686)

月	火	水	木	金
7 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ ミルクおから わふう 和風みそキムチ汁 しそこんぶふりかけ(香住小5年)	8 かにのほほえみ米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あぎかな 揚げ魚レモン味 アーモンドあえ だいこん 大根のカレーそば煮	9 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグのしょうがあん さつまいもサラダ ちゃんこ汁	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とり 鶏とバーのケチャップ煮 かいそう 海藻とゆばのサラダ ABCスープ 目の愛護デーこんだて	11 くり 栗ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のもみじ焼き ごまあえ もずくのみそ汁 スイートポテト 十三夜こんだて
ジオンくんがついている ひ 日は、町内産の魚や但馬 ぎゅうにく 牛肉を使っています。 	15 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ねぎたま焼き さんしよく 三色ナムル ぶた 豚じゃが煮	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ツバスの玉ねぎソース ピーマン春雨 はくさい 白菜と鶏だんごのみそ汁 とと 魚の日 《香美町魚食普及事業》	17 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たじまぎゅう 但馬牛ビーフシチュー うみ 海と畑のサラダ かすみさん 香住産赤梨 「もおっ〜と食べよう但馬牛」 《地元産但馬牛肉普及事業》	18 ゆかり ゆかり麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ニギスの香美カミ揚げ かぼちーサラダ けんちんうどん汁 かみかみデー
21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 オレンジチキン れんこんサラダ ちゃんぽん豆乳スープ ハッピーマンデー	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 むかしカレー(2・3) いとこぶ 系昆布の酢の物 ぶたにく 豚肉と根菜のみそ煮 日本の郷土料理(香美町)	23 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草カレー フルーツ杏仁 ゆで卵	24 いたしの 板仕野米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 スズキの香草焼き ぎゅうにく 牛肉とピーマンの炒め物 キャベツのスープ煮	25 くろまめ 黒豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハムカツ ごま酢あえ さつまいものみそ汁
28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのみりん干し あまがき 甘柿サラダ ちくぜん煮	29 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 あおな 青菜とじゃこのあえ物 だいがく 大学いも	30 さけ 鮭と枝豆のピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃサンドフライ ささみと根菜のサラダ ちゅうかふう 中華風コーンスープ ハロウィンこんだて	31 ぶゆうでん 武勇田米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きサバ 大根おろし いた 炒めビーフン さといものかす汁 りんご	11月1日 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークシュウマイ(2・3) だいず 大豆のしそサラダ あきあじ 秋味シチュー ブルーベリージャム

★都合により、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」です！

今年度給食で提供した朝食にぴったりの料理を紹介しています↓



- ・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

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

