



給食だより

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|--|--|
| <p>2</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ミルクスープ</p> | <p>3</p> <p>但馬牛麦ごはん、牛乳</p> <p>カレイせんべい</p> <p>千草和え</p> <p>呉汁</p> <p></p> <p>「もおう〜と食べよう但馬牛」 《地元産但馬牛肉普及事業》</p> | <p>4</p> <p>かにのほほえみ米ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>のりつくマヨあえ</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>香住こんだて</p> | <p>5</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ポークしゅうまい(2・3)</p> <p>バンサンスー</p> <p>マーボー豆腐</p> <p></p> | <p>6</p> <p>きのこのカレーライス (麦ごはん)</p> <p>牛乳</p> <p>焼き栗コロケ</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p></p> |
| <p>ジオンくんがついてい る日は、町内産の魚 や但馬牛肉を使っ ています。</p> <p></p> | <p>10</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉とレバーのケチャップあえ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> <p>プルーン</p> <p>目の愛護デーこんだて</p> | <p>11 カミカミ</p> <p>麦ごはん、牛乳</p> <p>S・K・S (2・3)</p> <p>キャベツと昆布のレモン和え</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p></p> | <p>12</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>豚肉の生姜炒め</p> <p>はりはりづけ</p> <p>のっぺい汁</p> <p></p> | <p>13</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>オムレツ</p> <p>黒豆サラダ</p> <p>根菜のブラウンシチュー</p> <p></p> |
| <p>16</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグの和風あん</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>豚じゃが</p> | <p>17</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>里芋グラタン</p> <p>糸こんにゃく</p> <p>ミネストローネ</p> <p></p> | <p>18</p> <p>ノドグロごはん、牛乳</p> <p>玉子焼き</p> <p>わかめの酢のもの</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>早生みかん</p> <p></p> <p>《香美町魚食普及事業》</p> | <p>19 カミカミ</p> <p>揚げパン、牛乳</p> <p>ツナごぼうサラダ</p> <p>鶏だんごスープ</p> <p>りんご</p> | <p>20</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>ツバスのから揚げ</p> <p>たくあんのごまあえ</p> <p>打ち込み汁</p> <p>ととひ 魚の日</p> <p></p> <p>《香美町魚食普及事業》</p> |
| <p>23</p> <p>村岡米ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉のアーモンドがらめ</p> <p>青菜とコーンのハム和え</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>村岡こんだて</p> | <p>24</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>サケのもみじ焼き</p> <p>ごもく</p> <p>五目なます</p> <p>和風カレー汁</p> | <p>25</p> <p>武勇田米ごはん、牛乳</p> <p>鶏肉のみずうまみそ焼き</p> <p>高野粉の煮物</p> <p>酒かす汁</p> <p>小代こんだて</p> | <p>26 カミカミ</p> <p>ごはん、牛乳</p> <p>大学芋</p> <p>大根とじゃこのサラダ</p> <p>じゃぶ</p> | <p>27</p> <p>栗ごはん、牛乳</p> <p>ニギスのにんじんソース</p> <p>茎わかめのサラダ</p> <p>みそうずらおでん</p> <p></p> <p>十三夜こんだて</p> |

★カミカミの日はよくかんで食べる献立です。

★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。



ひょうご 食育
兵庫の食材を
給食に取り入れています。

- ・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

