

令和7年

10月 給食だより

香美町立
香住学校給食センター
(TEL36-0686)

月	火	水	木	金
6 ハッピーマンデー ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 サワラの南蛮づけ じゃがいものきんぴら こまつな しる 小松菜のみそ汁 つきみ お月見ゼリー(香住小5年)	7 プルコギ丼 むぎ (麦ごはん) ぎゅうにゅう 牛乳 さつまいもサラダ たまご ふわふわ玉子スープ	8 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚のチーズ焼き チョレギサラダ じる みそけんちん汁	9 目の愛護デー&カミカミ むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりレバーとナッツのケチャップがらめ ほうれん草の黒ごまあえ かぼちゃとなすのみそ汁	10 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 イワシのみりん干し いた 炒めビーフン に きのこのクリーム煮
13 スポーツの日 ジオンくんがついている日 は、町内産の魚やイカを つか 使っています。	14 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草グラタン うめふうみ キャベツ梅風味 ミネストローネ	15 もおう〜と食べよう但馬牛 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たまや ねぎ玉焼き さんしよく 三色ナムル たじまぎゅうにく 但馬牛肉じゃが 《地元産但馬牛肉普及事業》	16 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ 鮭のみそパン粉焼き いとこんぶ す 糸昆布の酢の物 ちゃんこ汁 れいとろ 冷凍みかん	17 さつまいもごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風チキン ツナサラダ じる なめこ汁
20 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げサバのおろしがけ じゃこピーマン さつま汁	21 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが炒め いと 糸こんサラダ あつあ 厚揚げの玉子とじ	22 魚の日 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤマガレイのから揚げ かぼちゃサラダ わふう 和風みそキムチスープ 《香美町魚食普及事業》	23 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あきやさい 秋野菜カレー だいず 大豆のしそあえ かすみ あかなし 香住の赤梨	24 とり五目ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ニギスの香味揚げ はるさめ 春雨サラダ ゆばのすまし汁
27 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 マーボー豆腐 かいそう 海藻サラダ だいがく 大学いも	28 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 タンドリーチキン こんさい 根菜サラダ とうにゅう ちゃんぽん豆乳スープ	29 ロールパン ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きそば あ 揚げぎょうざ あんにん フルーツ杏仁	30 日本の郷土料理(香美町) ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 はんぺんフライ こな豆腐 にもの 粉豆腐の煮物 さけ 酒かすうどん汁	31 Halloween いろど むぎ 彩り麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこソース マセドアンサラダ かぼちゃのポタージュ

(※材料等の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

～食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう”～
 「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



- 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

10月10日は「目の愛護デー」!

**ビタミンAを含む食品を
意識してとろう!**

にんじん
 かぼちゃ
 ほうれん草

レバー
 うなぎ

ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。