

# 10月 給食だより



香住学校給食センター  
0796-36-0686

月	火	水	木	金
<b>3</b> ごはん、牛乳 もすくのスープ 鶏肉のねぎみそ焼き 中華サラダ	<b>4</b> かにのほほえみ米ごはん、牛乳 沢煮わん <b>イワシのみりん干し</b> ちくわとわかめの酢の物 香住こんだて	<b>5</b> ごはん、牛乳 コンソメスープ ハンバーグのきのこソース 野菜とチーズのサラダ	<b>6</b> 手巻きずし（酢飯、のり、たまごや玉子焼き、ウインナーこぶくろ、小袋納豆）、牛乳 麩のすまし汁 ツナサラダ	<b>7</b> ごはん、牛乳 キャベツと厚揚げのみそ汁 やき栗コロケ 大豆と切干大根のサラダ 十三夜こんだて
<b>10</b> 目を大切に！ 	<b>11</b> ごはん、牛乳 豚汁 鶏肉とレバーのケチャップあえ 海藻サラダ ブルーベリークレープ 目の愛護デーこんだて	<b>12</b> ごはん、牛乳 キムチスープ ほうれん草オムレツ 青菜とコーンのあえもの	<b>13</b> 但馬牛ごはん、牛乳 大根のすまし汁 S・K・S 干草あえ 「もおう〜と食べよう但馬牛」 《地元産但馬牛肉普及事業》	<b>14</b> ごはん、牛乳 呉汁 かぼちゃひき肉フライ ひじきの炒り煮
<b>17</b> ごはん、牛乳 エビボールスープ 鮭のマヨネーズ焼き おかかあえ	<b>18</b> ごはん、牛乳 豚と大根の煮物 五目玉子焼き 野菜の梅昆布あえ	<b>19</b> コッペパン、ジャム 牛乳 豆乳クリームシチュー ハムカツ カラフルサラダ	<b>20</b> ごはん、牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい 大根と茎わかめのサラダ	<b>21</b> ごはん、牛乳 じゃがいものみそ汁 <b>ニギスのカレー南蛮</b> 白菜のごまあえ 魚の日 《香美町魚食普及事業》
<b>24</b> 武勇田米ごはん、牛乳 蝶のしずくスープ みずうまみそチキンカツ ごぼ漬あえ 小代こんだて	<b>25</b> さつまいもときのこのカレーライス（麦ごはん） 牛乳 ゆでたまご 寒天サラダ	<b>26</b> 板仕野米ごはん、牛乳 冬瓜のみそ汁 酢豚 ごぼうサラダ 村岡こんだて	<b>27</b> ごはん、牛乳 鉢伏汁 サバのみそ煮 大根の酢の物	<b>28</b> ケチャップライス、牛乳 野菜スープ タンドリーチキン ポテトサラダ ハロウィンデザート ハロウィンこんだて
<b>31</b> ごはん、牛乳 ピーフンスープ <b>ツバスのチリソース</b> アーモンドあえ	10月は「ひょうご食育月間」です。 ひょうご 食育 ひょうご 食育の食材や郷土料理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 ・環境に配慮した食育活動に取り組もう ・ひょうごの食をプラス ・3密に気を付けながら、家族や友人と一緒に食事をしましょう			

★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 給食だより

※都合により献立を変更する場合があります

香美町立村岡学校給食センター TEL: 99-5050

月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび
<p>3</p> <p>ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き ゆばサラダ ミネストローネ</p> 	<p>4 <b>新米</b> 香住区のおこめ</p> <p>かにのほほえみごはん 牛乳・ハタハタの卵 大豆サラダ 玉ねぎとキャベツのみそ汁</p> <p>カミカミ </p>	<p>5</p> <p>麦ごはん 牛乳 ゆでたまご キャベツのレモン和え 秋野菜カレー</p> 	<p>6</p> <p>ごはん 牛乳 オレンジチキン きのこ和え なめこのみそ汁 サンプルン</p> 	<p>7</p> <p>ごはん 牛乳 ツバスのガーリックフライ 五色和え 冬瓜と厚揚げの炒め煮</p> <p>カミカミ </p>
<p>10 <b>スポーツの日</b></p> <p>10月10日 国の愛護デー</p> <p>ビタミンAを多く含む食べ物 油と一緒にとると吸収率アップ!</p> 	<p>11</p> <p>そばろどんぶり (麦ごはん) 牛乳 梅かつお和え 魚そうめん汁</p> 	<p>12</p> <p>ごはん 牛乳 さばのおろしソース ごもく五目煮 かぼちゃのみそ汁</p> <p>カミカミ </p>	<p>13</p> <p>ごはん 牛乳 舟がわごぼう ひじきサラダ とうふのすまし汁</p>	<p>14</p> <p>但馬牛ごはん 牛乳 焼きカレー 茎わかめサラダ 心のみそ汁</p> <p>カミカミ </p> <p>【地元産但馬牛普及事業】 もおう〜と食べよう但馬牛</p>
<p>17</p> <p>ごはん 牛乳 フライドチキン マカロニサラダ コーンポタージュ</p> <p>カミカミ </p>	<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 さといもグラタン 野菜のごま和え わかめスープ</p> 	<p>19 <b>新米</b> 武勇田米ごはん</p> <p>豚肉の生姜焼き 海藻サラダ じゃが芋のみそ汁</p> <p>小代区のおこめ </p>	<p>20</p> <p>ごはん 牛乳 ニギスのカレー南蛮 つぼ漬け和え キムチスープ</p> <p>魚(とと)の日 香美町魚普及事業 </p>	<p>21</p> <p>さつまいもごはん 牛乳 キャベツつくねのお好みソース ゆかり和え ニラ玉スープ</p>
<p>24</p> <p>ごはん 牛乳 揚げポークしゅうまい 春雨サラダ 具だくさんみそ汁</p>	<p>25 <b>新米</b> 板仕野米ごはん</p> <p>魚のもみじ焼き わかめ和え 白菜のうま煮</p> <p>村岡区のおこめ </p>	<p>26</p> <p>ごはん 牛乳 焼きぎょうざ 高野の揚げ煮 鶏肉のフォー</p>	<p>27</p> <p>ごはん 牛乳 いわしのみりん干し はりはり大根サラダ うずらおでん</p> <p>カミカミ </p>	<p>28</p> <p>きのこピラフ 牛乳 かぼちゃクロック ツナサラダ ドラキュラスープ</p> 
<p>31</p> <p>ごはん 牛乳 ツナとキャベツの卵焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁</p> 	<p>10月のこんだてより</p> <p>♪♪ 今年も香美町のおいしいお米がとれました! 新米味めぐり〜♪♪</p> <p>4日: カニのほほえみ米 (香住区) 19日: 武勇田米 (小代区) 25日: 板仕野米 (村岡区) 香住・村岡・小代のおいしいお米が給食に登場します! お楽しみに</p> <p>14日: 【もおう〜と食べよう但馬牛】 但馬牛ごはん 20日: 【魚(とと)の日】 ニギスのカレー南蛮</p> <p>ジオンくんついた日は、香美町産の魚を使っています カミカミマークは、ただ硬いだけでなく、よくかむことを意識して食べて欲しいものにつけています</p> 			