



10月献立表



《給食目標》 10月：好き嫌いをなくそう

豊岡市立出石学校給食センター

月	火	水	木	金
 お月見	10月 10日は 目の愛護デーです	1 コウノトリ米ごはん 牛乳 ささみのドレッシングあえ 大豆カレー 冷凍みかん	2 コウノトリ米ごはん 牛乳 魚のみそマヨ焼き ツナおから おろし汁	3 コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け 野菜のこんぶあえ 冬瓜のみそ汁
6 お月見献立 名月ごはん 牛乳 野菜のかき揚げ こんにゃくの炒め煮 お月見汁	7 コウノトリ米ごはん 牛乳 さばの塩焼き もやしのごま酢あえ さつまいものみそ汁	8 八条小リクエスト わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ キムチスープ	9 コウノトリ米ごはん 牛乳 キャベツつくねのお好みソース 八宝菜 神鍋りんご	10 目の愛護デー コウノトリ米ごはん ショア にぎすフライ 但東ピーマンのツナポテト ほうれん草と卵のスープ
13 スポーツの日	14 コウノトリ米ごはん 牛乳 はんぺんの磯辺揚げ つば漬けあえ 高野豆腐のうま煮	15 コウノトリ米ごはん 牛乳 チーズハンバーグ 但東ピーマンのおかかあえ 豆腐のみそ汁	16 コウノトリ米ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ひねポン ばち汁	17 コウノトリ米ごはん 牛乳 チキンチャップ マカロニサラダ 豆乳スープ
20 コウノトリ米ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き ゆばサラダ カレースープ	21 コウノトリ米ごはん 牛乳 カツオの揚げ煮 小松菜とえのきのおひたし 鶏ごぼう汁	22 コウノトリ米ごはん 牛乳 デミソースオムレツ れんこんのごまマヨあえ 肉団子のスープ	23 ふるさと献立 コウノトリ米ごはん 牛乳 カレイのから揚げ 黒大豆枝豆 秋野菜の豚汁	24 コウノトリ米ごはん 牛乳 蒸しえびしゅうまい ほうれん草のナムル 厚揚げの中華煮
27 コウノトリ米ごはん 牛乳 あじの塩焼き さつまいものサラダ 大根のみそ汁	28 コウノトリ米ごはん 牛乳 ささみのチリソース チャプチェ サニーレタスのスープ	29 新生姜ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツのごまあえ ふのすまし汁	30 コウノトリ米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かぶのゆかりあえ 小野いものけんちん汁	31 コウノトリ米ごはん 牛乳 ポロニアカツ こまつなサラダ かぼちゃときのこのクリーム煮

