

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
令和7年 10月 献立表 献立のテーマ「魚の良さを知り、おいしく食べよう」 高津学校給食センター				
副菜皿 主菜皿 ご飯食器 汁食器 牛乳		1 土佐酢和え 揚げシシャモ (小中2尾) 麦ご飯 ●親子丼の具 牛乳	2 じゃこサラダ 厚揚げの 肉みそ炒め ご飯 中華風 コーンスープ 牛乳	3 納豆和え アジの 香草揚げ ご飯 豚汁 牛乳
6 お月見献立 お月見ゼリー 五色和え 鶏肉の ゆずみそ焼き さつまいも ご飯 きのこの すまし汁 牛乳	7 めかぶの ねばねば和え サゴシの もみじ焼き 麦ご飯 豚キムチ うどん 牛乳	8 ●さつまいもと たまごのサラダ 鶏肉の ケチャップ和え 麦ご飯 えび団子の スープ 牛乳	9 目の愛護デー献立 にんじんと ほうれん草の 炒め物 シイラの 南部焼き ご飯 鶏と秋なすの みそ汁 牛乳	10 ひじきと わかめの チーズサラダ ポークソテー BBQソース ご飯 ポトフ 牛乳
13 スポーツの日	14 切千大根と ツナの和え物 みそ豚丼 の具 麦ご飯 厚揚げと 鶏つくねの すまし汁 牛乳	15 教えて!人気メニュー(横田保育園) 蒸し鶏の サラダ 赤魚の 塩こうじ揚げ 麦ご飯 ●サンラータン スープ 牛乳	16 益田の食育の日献立 アールスメロン ハンバーグ トマトソース ご飯 サケ入り オータム シチュー 牛乳	17 アーモンド イワシの アングレーズ ご飯 お豆の まろやか みそ汁 牛乳
20 れんこん きんぴら カレイの から揚げ ご飯 つわの 芋煮風汁 牛乳	21 ポテト サラダ 豚肉と キャベツの 甘辛炒め 麦ご飯 タラの みそ汁 牛乳	22 たくあん 和え ●たまご焼き きのこあんかけ 麦ご飯 おとうふ キーマカレー 牛乳	23 ほうれん草の 白和え サバの みそ煮 ご飯 沢煮椀 牛乳	24 世界味めぐり献立(アメリカ合衆国) マカロニ チーズ バッファロー チキン プレーン パン コンソメ スープ 牛乳
27 おいしい読書週間(タスキメシ) のりごぼう サラダ メバルの 甘酢あん ご飯 豆乳麺 牛乳	28 保幼小中連携献立 中のみ 黒糖 ピーンズ りっちゃんの高菜そばろ丼 元気サラダ 麦ご飯 さつまいも と さつまいもの みそ汁 牛乳	29 大根 サラダ おさかな ぎょうざ (小2こ、中3こ) 麦ご飯 ●豆腐と うずら卵の カレー煮 牛乳	30 おいしい読書週間(かぼちゃスープ) 海そう サラダ ハニー マスタード チキン ご飯 ぜかいいち おいしい かぼちゃスープ 牛乳	31 里芋の 煮物 サンマの かば焼き (小・中2こ) ご飯 団子汁 牛乳