

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
令和4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				
3 切千大根の ごまマヨ和え 豚肉の 生姜焼き ご飯 厚揚げの みそ汁 <small>牛乳</small>	4 ひじきの マリネ かぼちゃ コロッケ バレンシア ライス ポテトスープ <small>牛乳</small>	5 <small>～保小中連携献立～</small> 根菜の きんぴら さんまの 塩焼き 麦ご飯 ●かきたま汁 <small>牛乳</small>	6 ほうれん草の ごま酢和え 平つくねの あんかけ ご飯 さつま汁 <small>牛乳</small>	7 こんにやく サラダ アジの 香味フライ ご飯 洋風スープ <small>牛乳</small>
10 スポーツの日	11 ツナとひじきの サラダ チキンチキン ごぼう 麦ご飯 キムチ汁 <small>牛乳</small>	12 <small>～目の愛護デー献立～</small> 切千大根の ナムル ●ビビンバ の具 麦ご飯 わかめスープ <small>牛乳</small> <small>ブルーベリーゼリー</small>	13 納豆サラダ さばの 味噌煮 ご飯 野菜たっぷり すまし汁 <small>牛乳</small>	14 ハンバーガー パーティ 花野菜の レモンサラダ トマトソース バンズパン きのこのクリーム スパゲティ <small>牛乳</small> <small>スライスチーズ</small>
17 <small>～保小中連携献立～</small> りっちゃんの枝豆と豆腐の 元気サラダ ミンチカツ ご飯 ABCスープ <small>牛乳</small>	18 <small>～益田の食育の日献立～</small> アールスメロン おから 麦ご飯 根菜カレー <small>牛乳</small>	19 ●千草和え 鶏肉の さっぱり煮 麦ご飯 ごまみそ汁 <small>牛乳</small>	20 小松菜の 中華和え シイラの ねぎソースかけ ご飯 五目スープ <small>牛乳</small> <small>(中学のみ) 黒糖ピーズ</small>	21 ごぼう 豚肉と 厚揚げの みそ炒め ご飯 きのこの すまし汁 <small>牛乳</small>
24 ミックス フルーツ 春巻 ご飯 麻婆豆腐 <small>牛乳</small>	25 <small>～全国味めぐり献立(岩手県)～</small> わかめの 酢の物 鮭の 南部焼き 麦ご飯 芋の子汁 <small>牛乳</small>	26 ●バンサンスー 肉団子の 甘酢あんかけ 麦ご飯 チンゲンサイの スープ <small>牛乳</small>	27 ほうれん草の のりマヨサラダ さごしの 柚庵焼き ご飯 はんぺんの みそ汁 <small>牛乳</small>	28 海藻サラダ タコライス の具 ご飯 コンソメ スープ <small>牛乳</small>
31 <small>～益田・鹿足・益田養護学校共通献立～</small> 即席漬け としよもの 磯辺揚げ (小・中2尾) ご飯 豚汁 <small>牛乳</small>	副菜皿 主菜皿 カレー皿 汁食器 <small>牛乳</small>	副菜皿 主菜皿 ご飯食器 汁食器 <small>牛乳</small>		