

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|-----|-----|-----|-----|-----|

平成30年 10月 献立表 献立のテーマ「魚について知り、おいしく食べよう」
高津学校給食センター

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>1</p> <p>豚肉と厚揚げのみそ炒め</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>すまし汁</p> | <p>～益田の食材を知ろう献立～</p> <p>2</p> <p>りっちゃんの元気サラダ</p> <p>さんまのゆずソースかけ</p> <p>きのこいっぱい</p> <p>益田野菜</p> <p>たつぷりみそ汁</p> <p>炊き込みご飯</p> <p>牛乳</p> | <p>3</p> <p>揚げ入りおひたし(小2こ、中3こ)</p> <p>シューマイ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>●八宝菜</p> | <p>4</p> <p>茎わかめの揚げししゃも(2尾)</p> <p>きんぴら</p> <p>安納手プリン</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>おふのみそ汁</p> | <p>5</p> <p>アーモンド あえ</p> <p>鶏肉の マーレード焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ミネストローネ</p> |
| <p>8</p> <p>体育の日</p> | <p>9</p> <p>磯香あえ</p> <p>さんまのみぞれ煮</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>さつま芋のみそ汁</p> | <p>～目の愛護デー～</p> <p>10</p> <p>おかかあえ</p> <p>トンカツ(小1こ、中2こ)</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>●カツ丼の具</p> | <p>11</p> <p>大豆サラダ</p> <p>あじの香草パン粉焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>トマトとベーコンのスープ</p> | <p>12</p> <p>わかめサラダ</p> <p>豚れんこん</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>里芋のみそ汁</p> |
| <p>15</p> <p>ひじきのカラフルサラダ</p> <p>豚肉 コロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>中学のみ黒糖ビーンズ</p> <p>スパゲッティ</p> <p>クリームソース</p> <p>ロールパン</p> | <p>～骨太献立～</p> <p>16</p> <p>納豆和え</p> <p>鮭の塩こうじ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>梅じゃこ</p> <p>のっぺい汁</p> <p>ご飯</p> | <p>17</p> <p>たらこ入りポテトサラダ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>トマトソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>●きのこ 玉子のスープ</p> | <p>18</p> <p>ささみと野菜の梅肉和え</p> <p>白ハタ唐揚げ</p> <p>ごまだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>豚汁</p> | <p>19</p> <p>フルーツ杏仁</p> <p>パオシュー(小2こ、中3こ)</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>豆腐の中華煮</p> |
| <p>22</p> <p>春菊のごまあえ</p> <p>カレーの甘酢かけ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>なめこ汁</p> | <p>23</p> <p>海藻サラダ</p> <p>牛肉とエリンギのオイスター炒め</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>ご飯</p> <p>いかだんごのスープ</p> | <p>～益田の食育の日～</p> <p>24</p> <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>いわしの生姜醤油煮</p> <p>牛乳</p> <p>麦ご飯</p> <p>●高野豆腐の玉子とし</p> | <p>25</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>益田鶏のねぎソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ゆばともずくのスープ</p> | <p>～保小中連携献立～</p> <p>26</p> <p>ゆかり和え</p> <p>さごしの紅葉焼き</p> <p>牛乳</p> <p>栗ご飯</p> <p>エリンギと春雨のすまし汁</p> |
| <p>29</p> <p>にごみ</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>小松菜のみそ汁</p> | <p>30</p> <p>洋風おから</p> <p>チキンメンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯</p> <p>ABCスープ</p> | <p>31</p> <p>アールスメロン</p> <p>●トマトオムレツ</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>オータムカレー</p> | <p>副菜皿</p> <p>主菜皿</p> <p>牛乳</p> <p>ご飯食器</p> <p>汁食器</p> | <p>副菜皿</p> <p>主菜皿</p> <p>牛乳</p> <p>カレー皿</p> <p>汁食器</p> |