令和3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

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
副菜皿 主菜皿 ご飯食器 汁食器 牛乳	副菜皿 主菜皿 カレー皿 汁食器 牛乳			**1** スパゲッティサラダ さわらの風味焼き ご飯 お豆のポタージュ 牛乳
4 ひじきのマリネ メンチカツ ご飯 ポテトスープ 牛乳	**5** ハムとアーモンドのサラダ さごしのキャロットソース焼き 麦ご飯 ABCスープ 牛乳	**6** ゆかりあえ ●3色そぼろ丼の具 麦ご飯 ごまみそ汁 牛乳	**7** 小松菜のごま和え アジの梅肉ソースかけ ご飯 春雨のすまし汁 牛乳	**8** 切干大根とツナの和え物 豚肉のしょうが焼き ご飯 厚揚げのみそ汁 牛乳
11 ミックスフルーツ 揚げ餃子（小：2個　中：3個） ご飯 麻婆豆腐 牛乳	**12** ～保小中連携献立～ りっちゃんの元気サラダ 鮭のマスタード焼き 麦ご飯 ミネストローネ 牛乳	**13** 即席漬け 鶏肉のさっぱり煮 麦ご飯 ●ふわふわスープ 牛乳	**14** おからサラダ 揚げししゃも（小・中：2尾） ご飯 豚汁 牛乳	**15** こんにゃくサラダ タコライスの具 ご飯 コンソメスープ 牛乳
18 バンバンジーサラダ ミートボールの甘酢あんかけ ご飯 わかめスープ 牛乳	**19** 納豆あえ さばのみそ煮 麦ご飯 舞茸のすまし汁 牛乳	**20** 益田の食育の日 アールスメロン ●ツナマヨオムレツ 麦ご飯 根菜カレー 牛乳	**21** ほうれん草のナムル シイラのねぎソースかけ ご飯 チンゲン菜のスープ 牛乳	**22** 茎わかめのきんぴら 平つくねのソースかけ ご飯 なめこ汁 牛乳
25 ～世界の味めぐり献立（アイルランド）～ 海藻サラダ チキンカツ ご飯 アイリッシュフィッシュチャウダー 牛乳	**26** ～保小中連携献立～ ほうれん草のごま酢あえ さんまの甘露煮 黒糖ビーンズ 麦ご飯 里芋のみそ汁 牛乳	**27** 昆布サラダ ●炒り豆腐 麦ご飯 キムチ汁 牛乳	**28** 花野菜のゆずドレッシングサラダ ハンバーガーパティトマトソース スライスチーズ バンズパン バジルソーススパゲッティ 牛乳	**29** 切干大根の中華炒め かぼちゃコロッケ ご飯 さつま汁 牛乳