令和8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			1 切干大根と ツナの和え物（小中2個） 焼きぎょうざ チャーハン ビーフンスープ 牛乳	2 のりごぼうサラダ イカ団子の甘酢あん ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳
5 ゆずサラダ かぼちゃフライ ご飯 白玉団子汁 牛乳	6 ひじきのサラダ さごしの梅マヨ焼き 麦ご飯 ヌードル入りミルクスープ 牛乳	7 ●千草和え ハンバーグ赤ワインソース 麦ご飯 コーンスープ 牛乳	8 納豆和え あじの香味フライ ご飯 豚汁 牛乳	9 ポテトサラダ キャベツのピリ辛丼の具 ご飯 鶏ごぼうスープ 牛乳
12 **スポーツの日**	13 海そうサラダ 鶏肉のコーンフレーク焼き 麦ご飯 ABCスープ 牛乳	14 教えて！人気メニュー（真砂保育園） ひじきの炒り煮 さけのみそ焼き 麦ご飯 ●かきたま汁 牛乳	15 チョレギサラダ 小籠包（小中2個） ご飯（少量） みそラーメン 牛乳	16 益田の食育の日献立 アールスメロン レモンドレッシングサラダ ご飯 オータムカレー 牛乳
19 全国味めぐり献立（静岡県） じゃこサラダ かつおカツ ご飯 おざく 牛乳	20 チーズマーマレードサラダ スラッピージョーの具 コッペパン タラ入りクリームシチュー★ 牛乳	21 ●さつまいもとたまごのサラダ はまちの南部焼き 麦ご飯 肉団子入りすまし汁 牛乳	22 五色和え 蒸し鶏のごまだれかけ ご飯 つわの芋煮風汁 牛乳	23 アーモンドサラダ イワシのアングレーズ ご飯 お豆のまろやかみそ汁 牛乳
26 人気メニューリレー（六日市調理場） フルーツ杏仁 スタミナ豚キムチ丼の具 ご飯 もずくスープ 牛乳	27 おいしい読書週間献立 保幼小中連携献立 りっちゃんの元気サラダ サバのソース焼き 麦ご飯 さつま揚げとさつまいものみそ汁 牛乳	28 おいしい読書週間献立 バンバンジー 春巻き 麦ご飯 ●スーミータン 牛乳	29 れんこんきんぴら さわらの紅葉焼き ご飯 豆腐のすまし汁 牛乳	30 おからサラダ メルルーサのゆずソースかけ ご飯 塩豚カレースープ 牛乳