

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>令和5年 10月 献立表</b> 献立のテーマ「魚の良さを知り、おいしく食べよう」 <b>高津学校給食センター</b>				
2 春雨サラダ いわしの梅煮 ご飯 豆腐の中華煮 牛乳	3 ねばねば野菜のおかか和え 鮭のパン粉焼き 麦ご飯 さつまいもだんご汁 牛乳	4 ゆずサラダ いか天ぷらソース 麦ご飯 ●ピリ辛たまごスープ 牛乳	5 フルーツのクリームチーズ和え ドライカレー ご飯 ABCスープ 牛乳	6 きゅうりの梅和え ちくわの磯辺揚げ(小1個、中2個) たきこみご飯 豚汁 牛乳
9 <b>スポーツの日</b>	10 大学芋 冷麺 ゆかりご飯(少量) 厚揚げの中華スープ 牛乳	保幼小中連携献立/目の愛護デー献立 11 ●にんじんしりしり さんまの塩焼き 麦ご飯 芋煮汁 牛乳	12 即席漬け さわらの紅葉焼き ご飯 ワンタンスープ 牛乳	13 アーモンド和え とりのから揚げ ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 牛乳
16 ひじきのゆずサラダ 鮭のちゃんちゃん焼き ご飯 春雨スープ 牛乳	17 おからサラダ カツオの 麦ご飯 なめこ汁 牛乳	益田の食育の日献立 18 アールスメロン ピリ辛そばろ井の具 麦ご飯 ●きのこ卵のスープ 牛乳	19 切千大根のナムル サバの味噌煮 ご飯(少量) 肉うどん 牛乳	世界味めぐり献立(クロアチア) 20 タコのチーズフォンデュ コロッケ はちみつ&マーガリン コッペパン 魚介のブーザラ 牛乳
23 納豆サラダ とびうおのケチャップ炒め ご飯 かぶのスープ 牛乳	24 切千大根の中華炒め さわらの柚庵焼き 麦ご飯 豆乳入りみそ汁 牛乳	益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立 25 ●ポテトサラダ 鶏ごぼう井の具 麦ご飯 わかめのごまみそ汁 牛乳	26 キャベツのカレー炒め かぼちゃコロッケ ご飯 ポトフ 牛乳	保幼小中連携献立 27 りんご りっちゃんの元気サラダ ご飯 肉団子シチュー 牛乳
30 お豆とポテトのチーズ煮 カレイの甘酢かけ ご飯 おふのみそ汁 牛乳	31 アーモンドサラダ 豆腐ハンバーグ 麦ご飯 パンプキンスープ 牛乳		副菜皿 主菜皿 ご飯食器 汁食器 牛乳	