

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
令和2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				
副菜皿 主菜皿 ご飯食器 汁食器	副菜皿 主菜皿 カレー皿 汁食器		1 ~お月見献立~ 〇 〇 お月見 だんご ゆかり和え さばの ねぎみそ焼き ご飯 ☆エリンギと春雨の すまし汁	2 わかめとツナの サラダ 豚肉の 香味炒め ご飯 青菜とコーンの スープ
5 ~保小中連携献立~ にごみ さんまの 塩焼き ご飯 小松菜の みそ汁	6 もやしの ナムル パオシュー (小2個、中3個) 麦ご飯 豆腐の 中華煮	7 ~保小中連携献立~ キャベツの 酢の物 ●さけ入り そぼろ丼の具 麦ご飯 さつまいもの みそ汁	8 切干大根の オイスター炒め 牛肉とエリンギの オイスター炒め ご飯 マカロニスープ	9 野菜ソテー ニギスのからあげ (小1尾、中2尾) ご飯 わかめの みそ汁
12 小松菜の おかか和え 豚肉と厚揚げの みそ炒め ご飯 かまぼこの すまし汁	13 ~戸田小学校の児童が考えた献立~ フルーツ ポンチ さけの オニオンソース 焼き ゆかりご飯 きこの みそ汁	14 りつちゃんの 元気サラダ 和風おろし ハンバーグ 麦ご飯 ●かきたま スープ	15 納豆和え はまちの 南部焼き ご飯 おふのみそ汁	16 こんにやく サラダ 鶏肉と高野豆腐の チリソース炒め ご飯 五目中華 スープ
19 春雨の 中華和え いわしの 甘露煮 ご飯 里いもの みそ汁	20 花野菜の レモンドレッシング サラダ さつまいも コロケ お茶めな大豆 (中学のみ) ロールパン クリーム スパゲッティ	21 ~益田の食育の日~ アールスメロン ●ほうれん草入り オムレツ 麦ご飯 根菜カレー	22 チーズ マヨサラダ 肉だんごの 甘酢あんかけ ご飯 厚揚げの スープ	23 ~オリンピック・パラリンピック応援献立~ (フランス) ヴィネグレット サラダ さけの ムスリーヌ ソースかけ ピラフ ポトフ
26 野菜と ささみの 梅和え ししゃもの 磯部揚げ (小中2尾) ご飯 豚汁	27 なかよし ガーリック チキン ポテトサラダ 麦ご飯 きのこと ベーコンの スープ	28 塩昆布和え さばの ゆずみそ煮 麦ご飯 ●かきたま汁	29 ひじきと大豆の 炒め煮 平つくねの ソースかけ 栗ご飯 なめこ汁	30 切干大根の サラダ 枝豆と豆腐の ミンチカツ ご飯 パンプキン ポタージュ