

令和5年度

10月 がっこうきゅうしょく

西部学校給食センター

月	火	水	木	金
2 ガーリックライス・牛乳 フェジョアーダ ゆでたまご キャベツとコーンのソテー	3 ごはん・牛乳 チキンカツ ごぼうの甘酢和え 白菜のみそ汁	4 ごはん・牛乳 ぶた肉と大根の煮物 イワシのみりん干し なすの即席漬け	5 パン・牛乳 スティックドック さつまいもサラダ 野菜スープ・かき	6 ごはん・牛乳 肉みそビーンズ 茎わかめの酢の物 ゆばのすまし汁・ミニトマト
9 スポーツの日	10 にんじんごはん・牛乳 レバー入りミンチカツ ほうれん草としめじのおひたし かきたま汁	11 ごはん・牛乳 肉どうぶ 手作りひじきふりかけ もみじ和え	12 パン・牛乳 さつまいもシチュー ツナサラダ 黒大豆の枝豆	13 赤飯・牛乳 ホッケの塩焼き チンゲンサイともやしのごま和え ぶた汁・マスカットゼリー
				
16 ごはん・牛乳 焼きぎょうざ チャプチェ わかめスープ	17 黒枝豆のごはん・牛乳 とり肉のさんしょみそ 白菜とにんじんのおひたし けんちん汁・丹波栗ポン	18 ごはん・牛乳 サンマのゆずしょうゆ ほうれん草のごま和え だんご汁	19 黒豆きなこの揚げパン・牛乳 たまごとし煮 ビーフンサラダ みかん	20 カレーライス・牛乳 (玄米入りごはん) チキンウイナー 手作り福神漬け
				
23 ごはん・牛乳 豆腐ハンバーグの和風あん キャベツのゆかり和え 沢煮椀	24 ごはん・牛乳 切り干し大根の炒めナムル 大学芋 肉団子スープ	25 ごはん・牛乳 サバのしょうが焼き 五目豆煮 じゃがいものみそ汁	26 プチパン・牛乳 皿うどん しゅうまい みかんサラダ	27 こぎつねずし・牛乳 岩津ねぎ入り平天 きのこの赤だし汁 すんだもち
				
30 玄米入りごはん・牛乳 筑前煮 焼きシシャモ 小松菜と白菜のごま和え	31 ごはん・牛乳 かぼちゃコロッケ りっちゃんサラダ 大根のみそ汁・ミニトマト	<div>  <p>《今月の地元食材》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも ・にんにく ・丹波黒大豆の枝豆 ・丹波大納言小豆 ・丹波篠山産コシヒカリ(農都のめぐみ米) ・青ねぎ ・黒豆きなこ ・粉さんしょう ・丹波栗 ・白ねぎ ・ミニトマト ・玄米  </div>		
				