



月	火	水	木	金
<p>10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を 意識してとろう!</p> <p>かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー</p> <p>ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。</p> <p>6日は十五夜です</p>	 YABU KYUUSHOKU 養父市学校給食センター 公式Instagram、Facebook 給食・食育等について情報発信中!	<p>1</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>八代オクラの中華天ぷら</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>とり団子のスープ</p> <p>中学:ヨーグルト</p>	<p>2</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>とり肉の塩こうじ焼き</p> <p>ひじきのごまマヨ</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>プルーン</p>	<p>3 やっぴーメニュー</p> <p>さつまいもごはん 牛乳</p> <p>イワシのアングレース</p> <p>轟大根サラダ</p> <p>ゆばのすまし汁</p>
<p>6 ☆ハッピーマンデー☆</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>だんご汁</p> <p>お月見ゼリー</p>	<p>7 かわかむてー</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>かつおとごぼうの甘辛</p> <p>キャベツの昆布マヨ</p> <p>ワンタン中華スープ</p>	<p>8</p> <p>ロールパン 牛乳</p> <p>ミートスパゲッティ</p> <p>シュウマイ</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>9</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>大学いも</p> <p>海藻サラダ</p> <p>マーボー豆腐</p>	<p>10</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>サバの塩焼き</p> <p>ほうれん草のあえ物</p> <p>高野の卵とじ</p>
<p>13</p> <p>ラッキー☆にんじん 当たるといいことある かも!?</p> <p>スポーツの日</p>	<p>14</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>焼き栗コロッケ</p> <p>白菜とささみのごま酢あえ</p> <p>豚汁</p>	<p>15</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>秋ナスのチキンカレー</p> <p>ゆばサラダ</p> <p>りんご</p>	<p>16 はばタン給食</p> <p>ごはん(蛇紋岩米) 牛乳 特別栽培米</p> <p>ほうれん草の卵焼き</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>なめこの赤だし</p>	<p>17 伊佐小リクエスト献立</p> <p>わかめごはん 牛乳</p> <p>みそカツ</p> <p>キャベツ梅風味</p> <p>かきたま汁</p> <p>みかんゼリー</p>
<p>20</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ハムのピザ</p> <p>きゅうりのピリカラ</p> <p>にんじんの春雨スープ</p>	<p>21</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>オムレツきのこソース</p> <p>じゃがいものきんぴら</p> <p>厚揚げのみそ汁</p>	<p>22</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>焼ししゃもカレー風味</p> <p>ビーフンサラダ</p> <p>和風キムチ鍋</p>	<p>23</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>秋味シチュー</p> <p>糸昆布の酢の物</p> <p>りんご</p> <p>デザインのみ</p>	<p>24</p> <p>栗の炊き込みごはん 牛乳</p> <p>カレイのから揚げ</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>わかめのすまし汁</p>
<p>27</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鮭の南蛮漬け</p> <p>炒り卵の花</p> <p>さつまいものみそ汁</p>	<p>28</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>なすのミートグラタン</p> <p>ココロサラダ</p> <p>チンゲン菜の卵スープ</p>	<p>29</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さんまの揚げ煮</p> <p>ひじきのマリネ</p> <p>ちくぜん煮</p>	<p>30</p> <p>麦ごはん 牛乳</p> <p>厚揚げの中華煮</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>黒豆の枝豆</p>	<p>31</p> <p>カレーピラフ 牛乳</p> <p>ねぎ塩チキン</p> <p>かぼちーサラダ</p> <p>もずくスープ</p>

(材料の都合で献立を変更することがあります)

10月分学校給食費の口座振替は10月6日、再振替は27日です。残高のご確認をよろしくお願ひします。

