

川本町学校給食センター

10月 こんだて

小学校

1(木)

えごまふりかけごはん
ししゃもの天ぷら(2尾)
ドレみそサラダ
おふのすまし汁

2(金)

運動会
がんばろう給食

ごはん
豆腐ハンバーグ
ごぼうサラダ
えのきの赤だし、デザート

6(火)

ワファージュシー
蒸しほうまい(2コ)
にんじんシリシリサラダ
美ら海もずくスープ

7(水)

ごはん
ちくわの石焼揚げ(2コ)
ミモザあえ
筑前煮

8(木)

ごはん
ささみとチーズのたまご焼き
かつのりサラダ
キャベツのみそ汁

9(金)

ごはん
イワシのトマト煮
れんこんサラダ
豆乳仕立ての豚汁

13(火)

おなかスッキリ
献立

ごはん
韓国風肉じゃが
きりぼしだいこん
七草大根と糸内豆のナムル
チーズ

14(水)

きなこ揚げパン
蒸し鶏のごちそうサラダ
ミネストローネ

15(木)

ごはん
さけの香味やき
えごまヨアエ
決煮椎

16(金)

いわし
石見ポークのカレーライス
ごぼうチップス
マンナンサラダ

19(月)

ごはん
厚揚げのお好み焼風
梅ドレッシングサラダ
具だくさんみそ汁

20(火)

野菜たっぷりちゃんぽん
ごぼう南蛮(2コ)
塩ナムル

21(水)

ごはん
かつおフライ・タルタルソース
ブロッコリーのごまあえ
もずくのみそ汁

22(木)

ごはん
チキンのフレークやき
ケチャップ炒め
ワムチャウダー

23(金)

ごはん
じゃが丸くん
バンサンスー
キムチスープ

26(月)

ひみこめしのビビンバ
中華スープ
西条柿

27(火)

ごはん
木きのパン粉めし
茎わかしのきんぴら
なめこの赤だし

28(水)

ごはん
石見ポークのみそ漬やき
ごま酢あえ
月菜汁

29(木)

ハロウィン献立

チキンピラフ
ハロウィンサラダ
ABCスープ
パンパキンケーキ

30(金)

ごはん
しらすと青のりのたまごやき
しまねふまさとドレッシングサラダ
木目酢し

今月の栄養価 648 kcal 牛乳は毎日付きます

川本町学校給食センター