



給食回数 22 回

北浜・伊保・伊保南・中筋・曽根・阿弥陀

月	火	水	木	金
1食あたり栄養価(献立作成時) エネルギー 591kcal たんぱく質 23.6g ↓市のホームページに 献立表がのっています 	10月は 「ひょうご食育月間」 はばたんマークの 日は県内産食材や 兵庫県にちなんだ 献立を実施	1 パン 牛乳 にくだんごのちゅうかに (チンゲンサイ) だいがくいも マーガリン	2 ごはん 牛乳 カレーふうみの にくどうふ こまつなのいたためもの	3 ごはん 牛乳 ひめじおでん ひじきのいために あじつけのり
6 わかめごはん 牛乳 さといものにももの もちむぎめん つきみゼリー 《行事食》	7 ポークカレー むぎごはん 牛乳 ひねボン サラダ ヨーグルト	8 パン 牛乳 さかなのフライ タルタルふうトレッシング ボイルやさい ビーンズスープ	9 ごはん 牛乳 ごまザンギ もやしのいたためナムル つぼじる	10 こがたパン 牛乳 きのコスパゲティ (マツシュルーム・ スパゲティ) ジャーマンサラダ
13 体育の日 	14 おやこどんぶり むぎごはん 牛乳 きりぼしだいこんの にももの ぶどうゼリー	15 パン 牛乳 ブラウンシチュー (マツシュルーム) ソーセージとやさいの ソテー りんごジャム	16 ごはん 牛乳 さんまのゆずかあえ さんしょくソテー いなかじる	17 ごはん 牛乳 あわじたまねぎコロツケ キャベツ ソース とうふとやさいの たまごとじスープ
20 ごはん 牛乳 いそべあげ キャベツとにんじんの ソテー ぶたじる	21 ごはん 牛乳 れんこんとぶたにくの いたためもの スープぎょうざ (チンゲンサイ)	22 パン 牛乳 にこみハンバーグ さやいんげん かぼちゃのスープ	23 さんしょくどんぶり ちゃめし 牛乳 だんごじる アセロラゼリー	24 こくとうパン 牛乳 マグロのオーロラに キャベツ はるさめのスープ
27 ごはん 牛乳 みそカツ いんげんとたまねぎの ソテー ベーコンとチンゲンサイ のスープ	28 ごはん 牛乳 えだまめのかきあげ とりつくねスープ さかなふりかけ	29 パン 牛乳 ホットポット ほうれんそうとコーンの ソテー キャンディチーズ	30 ごはん(少量) 牛乳 じゃじゃめん ごもくまめ	31 ごはん 牛乳 さばのたつたあげ ほうれんそうのおひたし さつまじる

◎都合により献立を一部変更する場合もあります。

この紙は再生紙を使用しています。

【給食費について】給食費引落日 10月31日 4,400円口座への入金をお願いします。

【高砂市では、給食費を据え置き、食材費高騰分を市が負担しています。】

高砂市教育委員会