令和 8年

10月 こんだてひょう

給食回数 21 回

高砂・荒井・米田・米田西

月	火	水	木	金
1食あたり栄養価（献立作成時） エネルギー　581kcal たんぱく質　23.1g 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」** 給食では、毎週兵庫県内産の食材を使用したり、兵庫にちなんだ献立を提供します。 ＊精白米は一年を通じて県内産を使用しています。		1 こがたパン 牛乳 **きのこスパゲティ（スパゲティ・マッシュルーム）** ツナポテト	2 ごはん 牛乳 **ひめじおでん** ひじきのいために さかなふりかけ
5 ごはん 牛乳 ごまザンギ いんげんのソテー **いなかじる（みそ）**	6 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 ミルメークコーヒー	7 ごはん 牛乳 れんこんとぶたにくのいためもの **スープぎょうざ（チンゲンサイ）**	8 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	9 ポークカレー むぎごはん 牛乳 やさいサラダ サウザンアイランドドレッシング ヨーグルト
12 **スポーツの日**	13 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の ぶどうゼリー	14 ごはん 牛乳 さばのしょうがに ほうれんそうのおひたし **さつまじる（みそ）**	15 パン 牛乳 ホットポット こまつなとスパゲティのソテー いちごジャム	16 ごはん 牛乳 みそカツ もやしのいためナムル ベーコンとチンゲンサイの **スープ（チンゲンサイ）**
19 ごはん 牛乳 カレーふうみのにくどうふ こまつなのいためもの	20 ごはん 牛乳 えだまめのかきあげ **とりつくねスープ（チンゲンサイ）**	21 ごはん 牛乳 こうやどうふのにものかきたまじる **あじつけのり**	22 パン 牛乳 さかなのフライ ボイルやさい タルタルふうドレッシング ビーンズスープ	23 わかめごはん 牛乳 さといものにもの ぶたじる さつまいもとくりのタルト 《十三夜の行事食》
26 ごはん 牛乳 **さんまのゆずかあえ（ゆずかじゅう）** キャベツのゆかりあじ **ばちじる**	27 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	28 ごはん（少量） 牛乳 じゃじゃめん ごもくまめ **たかさごブルーベリーゼリー**	29 こくとうパン 牛乳 **きのこのシチュー（マッシュルーム）** さんしょくソテー	30 ごはん　牛乳 **あわじたまねぎコロッケ** キャベツ ソース とうふとやさいのたまごとじスープ

28日【高砂ブルーベリーゼリー】　地産地消　ブルーベリー（阿弥陀町長尾）

大粒でさわやかな甘みが特徴のブルーベリーを使い「高砂ブルーベリーゼリー」を作りました！

給食を通して地産地消を知り、自分たちの地域に興味をもってもらいたいという思いが込められています。

◎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。

令和8年度は、国の交付金と市の負担により、小学校の学校給食費の保護者請求はありません。

高砂市教育委員会