令和 8年

10月 こんだてひょう

給食回数 21 回

高砂中学校

月	火	水	木	金
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。

【給食費について】給食引落日　11月2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、食材高騰分を市が負担しています。

高砂市教育委員会