10月 献立表

2026. １０
南魚沼市学校給食センター

月	火	水	木	金
10月の給食目標 **食べ物の働きについて知ろう**	**10月のおはなし給食** ゆきうさぎのお品書き	★裏面に当日の給食で使用している食品を記載しています。使用食品については裏面でご確認ください。	**1** コーンサラダ ハッシュドチキン （麦ごはん）	**2** マンナンサラダ ホキ和風フライ たまねぎのみそ汁
5 六日町小リクエスト のり酢あえ 鶏の唐揚げ 鶏団子汁	**6** じゃこひたし 厚揚げの肉みそあんかけ 根菜のみそ汁	**7** ツナマヨサラダ トマトオムレツ 黒糖米粉パン カレースープ	**8** ごぼうサラダ さばのみそだれかけ じゃが玉みそ汁	**9** ブルーベリーゼリー ビビンバの具（野菜ナムル） ビビンバの具（肉そぼろ） ビビンバ（ごはん） 中華スープ
12 スポーツの日	**13** 無限にんじん 野菜コロッケ 煮ぼうとう	**14** ミニフィッシュ 切干大根の塩こんぶあえ 大麦麺 カレー南蛮汁	**15** ひじきの炒り煮 野菜春巻き 玉ふのみそ汁	**16** おはなし給食 きゅうりとわかめの酢の物 肉じゃが 油揚げと豆腐のみそ汁
19 春雨の中華炒め あじフィーレフライ 豆乳汁	**20** 大根サラダ 豆腐ハンバーグたまねぎソース 大豆のデミグラ煮	**21** ブロッコリーサラダ 肉団子のトマトソース（2こ） ブルーベリージャム コッペパン コーンポタージュ	**22** ヨーグルト おかかあえ 赤魚のみりん焼き ゆかりごはん わかめのすまし汁	**23** 赤石小リクエスト きりざい 鶏肉のレモンソース なめこ汁
26 チーズ もやしのしょうゆフレンチ 根菜カレー（麦ごはん）	**27** もやしの中華あえ 厚揚げと野菜のみそ炒め 白菜スープ	**28** ひじきとチーズのあえもの（汁椀） さつま芋と高野豆腐の揚げ煮（ごはん碗） 米粉麺 五目汁	**29** 切干大根のごまあえ 鶏そぼろ信田煮 実だくさん汁	**30** ハロウィンデザート かぼちゃとお豆のサラダ 野菜とわかめの豆乳よせ あさり入り豆腐スープ