

# 10月 給食こんだて表



兵庫県立おこがわ特別支援学校

月	火	水	木	金
3 ビビンバ ぎゅうにゅう ワカメスープ	4 ★県産のり使用 ★兵庫県の郷土料理 ごはん ぎゅうにゅう ひめじおでん とさずあえ あじつけのり	5 ★カミカミ献立 コッペパン ぎゅうにゅう しろみざかなフライ きりぼしだいこんの レモンあえ きのこスープ	6 ★県産のり使用 ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのそぼ ろに たくあんあえ はくさいのみそしる やきのり	7 コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトに こみ ポテトサラダ
10  スポーツの日	11 ★カルシウム・鉄が多い献立 ごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそいた め いわしのつみれじる	12 コッペパン ぎゅうにゅう ぶたにくのりんご ソース だいこんサラダ しろいんげんまめの スープ	13 ★大分県郷土料理 ごはん ぎゅうにゅう とりてん きんぴらだいこん だんごじるふう	14 ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに かぶのゆずあえ かきたまじる
17 ごはん ぎゅうにゅう とりつくね さつまいものあまに きのこのみそしる	18 カレーピラフ ぎゅうにゅう やさいスープ ヨーグルト	19 ★ひょうご食育の日 コッペパン ぎゅうにゅう バジルチキン ひじきのマヨサラダ トマトスープ	20 ごはん ぎゅうにゅう アジフライ キャベツのしおこん ぶあえ かわりけんちんじる	21 こがたパン ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲ ティー コンソメスープ
24 ごはん ぎゅうにゅう ぶたのすきに もやしのナムル	25 ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ブロッコリーのおか かあえ ニラたまスープ	26 コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ハムサラダ	27 ★沖縄県郷土料理 タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ	28 ごはん ぎゅうにゅう ぶたのしょうがいた め はるさめサラダ こんさいのみそしる

31 ★ハロウィン献立  
かぼちゃのドライカ  
レー  
ぎゅうにゅう  
コールスローサラダ  


\* 物資等の都合により、食材を変更する場合があります。

**10月の目標**

しょくじ

**食事のあいさつをしよう**



**「兵庫県産のり」を無償提供**  
していただきます！

のりの美味しさを伝えるとともに、コロナ禍の水産業を支援することをねらいとして、のりを無償で提供していただきます。

自然の恵みと生産者の方に感謝し、味わって食べましょう。

10/4 味付けのり 10/6 焼きのり

「いただきます」は、自分の命をつなぐために生き物の命をいただくという、食べ物に対する感謝の言葉です。

「ごちそうさまでした」は、食材を育てたり、運んだり、料理をしたりと、食事に関わる人たちへの感謝の言葉です。

そして、心を込めた食事のあいさつは、食事がよりいっそう美味しくなる魔法の言葉です。

感謝の気持ちを持つことで、好き嫌いせず残さず食べることに繋がればうれしいです。

