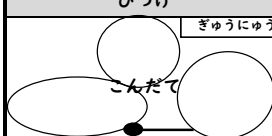


10月学校給食予定献立表

10月のきゅうしょくもくひょう
あじわって たべよう

秦野市立広畑小学校

給食回数 20回

ひづけ		うんどう会・なかよし種目 縦割り給食		1日(木)	2日(金)
		いっしょに給食を食べて、チームワークを一つに…☆ 2・4年…6日(火) <<場所>> 3階 ゆめルーム 1・6年…13日(火) 3・5年…14日(水)		コーンサラダ チョコだいずペースト ソフトフランスパン チキンチャウダー ソフトフランスパン じゃがいも チョコだいずペースト こめあぶら こむぎこ さとう きゅうにゅう とりにく しろういんげんまめ とうにゅう にんじん たまねぎ にんにく トマト セロリ パセリ レモン コーン キャベツ きゅうり 671kcal 23.9g 27.8g 2.2g	いかとやさしいの かきあげ さつまじる ゆうやけどはん せいはいくまい さとう さつまいも こむぎこ じゃがいも こめあぶら きゅうにゅう まぐろみずに ぶたにく さつまあげ みそ いか ちりめんじゃこ にんじん だいこん ながねぎ コーンにやく こまつな たまねぎ えだまめ 670kcal 25.0g 22.3g 2.3g
炭水化物・脂肪 おもにエネルギーのもと になる食品 たんぱく質・無機質 おもにからだをつくる 食品 ビタミン おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 1食平均 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分				8日(木)	9日(金) 目の愛護デー
5日(月)		6日(火) 縦割り給食 2・4年	7日(水)	8日(木)	9日(金)
デザート ひじきとえだまめの サラダ カレーライス (はつがけんまいりごはん) (カレー)		きなこあげパン わふう ボトフ	こざかな かぼちゃの てんぷら きものうどん (ソフトめん) (きのこじる)	にくやさしい いため ゴーンちゅうか スープ ごはん	デザート ちくわの カレーあげ ごはん とうふの ちゅうかに
せいはいくまい はつがけんまい じゃがいも こめあぶら カレールウ さとう きゅうにゅう ぶたにく まぐろみずに ひじき ヨーグルト にんじん たまねぎ にんにく しょうが パセリ コーン えだまめ キャベツ 681kcal 24.4g 18.7g 2.2g		コッペパン こめあぶら グラニューとう じゃがいも こめあぶら きゅうにゅう きなこ ぶたにく だいこん にんじん こんにゃく ほししいたけ こまつな 653kcal 24.4g 27.6g 1.8g	ソフトめん さとう てんぷら ホットケーキのもと こめあぶら きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ なんと こざかな しめじ えのき なめこ ながねぎ こまつな かぼちゃ にんじん 676kcal 25.7g 20.9g 2.3g	せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら てんぷら さとう きゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく ゴーン たまねぎ にんじん えのき こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし なら 622kcal 27.5g 18.7g 1.9g	せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう てんぷら こむぎこ きゅうにゅう とうふ ぶたにく ちくわ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく こまつな ブルーベリーゼリー 649kcal 23.6g 19.1g 1.9g
12日(月) スポーツの日		13日(火) 縦割り給食 1・6年	14日(水) 縦割り給食 3・5年	15日(木)	16日(金) 世界食料デー
10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を 意識してとろう! かぼちゃ にんじん ほうれん草 うなぎ レバー ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。		にんじん シリシリ じゃがいも のみしる きゅううどん (ごはんまぐ)	アップル ボール すまし じる てまきのり ごもくずし	ぶたしやぶ サラダ パンプキン スープ くらパン	ヒレカツ やみつきキャベツ ごはん ごもく きんぴら
19日(月) 食育の日		20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金) 十三夜・豆名月
みかん とりてん ちゅうかごどん (わきりごはん) (はっぽうさい)		バリバリめん サラダ コッペパン ストロガノフ ビーフ 牛肉	デザート とりにくとやさしいの ナムル ごはん にく じゃが	デザート ミートソース サンドパン やさい スープ	めかじきとだいずの りふりかけ あげに ごはん だまこ じる
せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう てんぷら むぎ ホットケーキのもと きゅうにゅう ぶたにく いかえび なんと うずらのたまご とりにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ こまつな みかん 696kcal 30.8g 21.5g 2.0g		コッペパン じゃがいも こめあぶら ハヤシルウ さとう ちゅうかめん ごまあぶら きゅうにゅう きゅうにく だいず おから ハム にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ パセリ コーン キャベツ 651kcal 27.5g 24.3g 2.8g	せいはいくまい じゃがいも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら たいやき きゅうにゅう ぶたにく とりにく にんじん たまねぎ しらたき グリンピース もやし こまつな 634kcal 23.0g 14.0g 1.7g	サンドパン じゃがいも こめあぶら こむぎこ きゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ゴーン たまねぎ にんじん パセリ キャベツ セロリ こまつな しょうが にんにく マッシュルーム ホールトマト ぶどうゼリー 639kcal 26.8g 21.8g 2.6g	せいはいくまい だまこもち こめあぶら こむぎこ てんぷら さとう ごま きゅうにゅう りふりかけ たらいく めかじき だいず だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しめじ しらたき 672kcal 27.4g 18.9g 1.9g
26日(月) 運動会振替休業		27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金) ハロウィン(10/31)
		さつまいもの クリーム ソディップトースト しょうパン マヨネーズ さつまいも マカロニ こめあぶら こむぎこ きゅうにゅう だいず まぐろあぶらづけ とりにく とうにゅう おから たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム こまつな 654kcal 25.1g 26.9g 2.3g	デザート あじの ごまあげ みそけんちん じる ごはん	デザート メンチカツ (おしキャベツ) メンチカツバーガー (コッペパンスライスパン) コッペパン こめあぶら ビーフン きゅうにゅう メンチカツ とりにく とうふ キャベツ たまねぎ にんじん ながねぎ ほししいたけ こまつな りんごゼリー 674kcal 27.9g 24.1g 2.5g	クリスピー チキン やさいの スープに せいはいくまい こめあぶら じゃがいも こむぎこ げんまいフレック パンこ ばつこうにゅう とりにく ぶたにく ゴーン パセリ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ セロリ 674kcal 26.9g 14g 2.0g