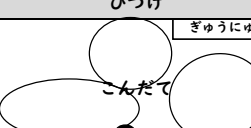
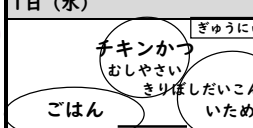
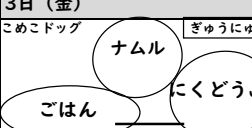
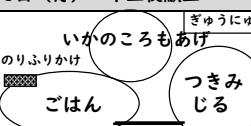
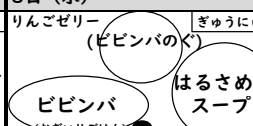
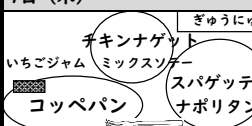
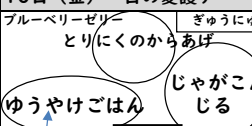
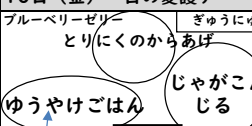
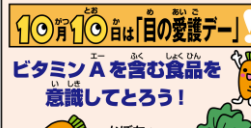
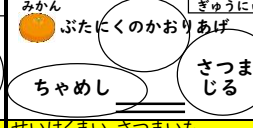
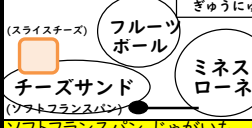
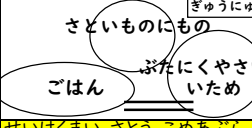
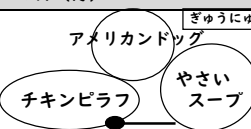
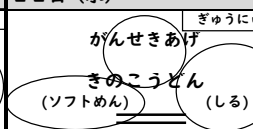
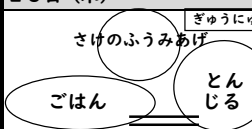
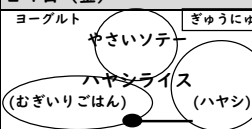
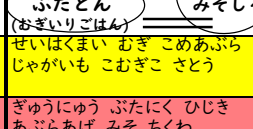
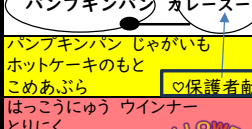
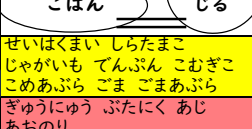


10月学校給食予定献立表

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 21回

ひづけ		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
 ぎゅうにゅう こんだて 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		 ぎゅうにゅう チキンかつ おしやさい きりぼしだいこんの いために ごはん せいはいくまい こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごま ぎゅうにゅう とりにく おから ひじき ぶたにく キャベツ もやし にんじん きりぼしだいこん こまつな 678kcal 24.2g 25.4g 1.4g		 ぎゅうにゅう ひじきのサラダ ぶどうパン ラザニア ぶどうパン ワンタン こむぎこ こめあぶら さとう ぎゅうにゅう ぶたにく おから チーズ ひじき にんじん たまねぎ こまつな ホールトマト トマトピューレ マッシュルーム えだまめ コーン キャベツ 672kcal 26.7g 24.5g 2.5g		 ぎゅうにゅう こめこドッグ ナムル ごはん にくどうふ せいはいくまい こめあぶら さとう ごまあぶら こめこドッグ(チョコクリーム) ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ しらたき たまねぎ にんじん えのき こまつな もやし 648kcal 23.1g 20.2g 1.8g			
6日(月) 十五夜献立		7日(火)		9日(木)		10日(金) 目の愛護デー			
 ぎゅうにゅう いかにのころもあげ のりふりかけ つきみ じる ごはん せいはいくまい しょうしんこ さいとも こむぎこ こめあぶら ぎゅうにゅう のりふりかけ とうふ ぶたにく こんぶ いか あおのり おから にんじん だいこん こまつな たまねぎ 609kcal 22.8g 15.6g 1.7g		 ぎゅうにゅう あげしゅうまい ごもくやきそば あじつきパン(うすぎがた) あじつきパン ちゅうかめん こめあぶら さとう てんぷん ぎゅうにゅう とりにく えび なると うずらのたまご シュウマイ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな えのき 657kcal 24.6g 26.6g 2.5g		 ぎゅうにゅう りんごゼリー (ビビンバのく) はるさめ スープ ビビンバ (おぎいりごはん) せいはいくまい おぎ こめあぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく ながねぎ しめじ にんじん こまつな もやし たまねぎ えのき りんごゼリー 629kcal 24.7g 16.8g 1.6g		 ぎゅうにゅう チキンナゲット いちごジャム ミックスソー コッペパン スパゲッティ ナポリタン コッペパン いちごジャム スパゲッティ こめあぶら さとう ぎゅうにゅう ハム チーズ チキンナゲット たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ コーン キャベツ 606kcal 24.0g 19.9g 2.3g		 ぎゅうにゅう ブルーベリーゼリー とりにくのからあげ じゃがこん じる ゆうやけごはん せいはいくまい さとう じゃがいも こめあぶら てんぷん こむぎこ ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ ぶたにく とうふ こんぶ みそ とりにく おから にんじん だいこん こんにやく こまつな ブルーベリーゼリー 647kcal 25.1g 22.2g 2.2g	
13日(月) スポーツの日		14日(火)		15日(水)		16日(木)			
 ぎゅうにゅう あおのりポテト ビーンズ ワンタン スープ キムチのたきこみごはん せいはいくまい こめあぶら ごまあぶら さとう ワンタン じゃがいも こむぎこ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あおのり だいず キムチ たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな 623kcal 23.1g 19.6g 2.0g		 ぎゅうにゅう みかん ぶたにくのかおりあげ ちやめし さつま じる せいはいくまい さつまいも こむぎこ こめあぶら ぎゅうにゅう とりにく さつまいも みそ ぶたにく おから だいこん にんじん ながねぎ こんにやく こまつな みかん 648kcal 25.8g 17.9g 2.2g		 ぎゅうにゅう (スライスチーズ) フルーツ ボール チーズサンド (ソフトフランスパン) ソフトフランスパン じゃがいも こめあぶら さとう ホットケーキのもと ぎゅうにゅう スライスチーズ ぶたにく おから たまねぎ にんじん セロリ ホールトマト こまつな りんご 655kcal 24.7g 26.5g 2.6g		 ぎゅうにゅう さといものにも ぶたにくやさ いため ごはん せいはいくまい さとう こめあぶら てんぷん さいとも ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん いら さやいんげん 608kcal 24.4g 16.9g 2.1g			
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)			
 ぎゅうにゅう アメリカンドッグ チキンピラフ やさい スープ せいはいくまい バター こめあぶら じゃがいも ホットケーキのもと ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ コーン こまつな 676kcal 22.8g 25.3g 2.2g		 ぎゅうにゅう あじつきこざかな ゆてぶたサラダ コーンの ミルクスープ ロールパン ロールパン じゃがいも こむぎこ こめあぶら さとう ごま ぎゅうにゅう とりにく おから エバミルク ぶたにく あじつきこざかな コーン たまねぎ にんじん こまつな キャベツ 687kcal 29.1g 28.2g 2.4g		 ぎゅうにゅう がんせきあげ きめこうぜん (ソフトめん) ソフトめん さとう さつまいも こむぎこ てんぷん こめあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ ひじき だいず おから しめじ えのき なめこ にんじん ながねぎ こまつな 675kcal 24.8g 19.4g 2.0g		 ぎゅうにゅう さけのふうみあげ とん じる ごはん せいはいくまい じゃがいも こめあぶら ごま こむぎこ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さけ あおのり おから こんにやく だいこん にんじん ながねぎ ごぼう こまつな たまねぎ 644kcal 25.3g 22.3g 1.4g			
27日(月) 運動会振替休業		28日(火)		29日(水) 5年食育予定		30日(木) ハロウィン献立			
 ぎゅうにゅう にんじんシリシリ さつまいもの クリームは シュガートースト しょうパン こめあぶら グラニューとう さつまいも マカロニ こむぎこ ぎゅうにゅう とりにく おから こなチーズ エバミルク まぐろあぶらづけ にんじん たまねぎ えのき こまつな 627kcal 22.8g 24.6g 2.3g		 ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ じゃがいもの みそしる ぶたどん (おぎいりごはん) せいはいくまい おぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ ちくわ あおのり たまねぎ ながねぎ こまつな えのき 682kcal 26.7g 20.9g 2.8g		 ぎゅうにゅう とりにくのフリッター パンブキンパン パンブキンパン じゃがいも ホットケーキのもと こめあぶら はっこうにゅう ウインナー とりにく だいこん にんじん こまつな 647kcal 26.3g 17.7g 2.7g		 ぎゅうにゅう あじのごまあげ べりからもやし いもち じる ごはん せいはいくまい しらたまこ じゃがいも てんぷん こむぎこ こめあぶら ごま ごまあぶら ぎゅうにゅう ぶたにく あじ あおのり しょうが にんじん ごぼう ながねぎ こまつな えのき もやし にんにく 651kcal 24.6g 18.4g 1.6g			