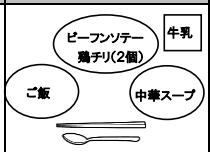
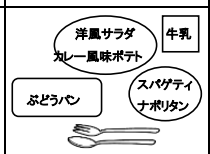
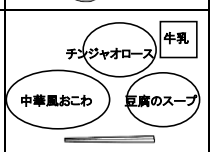
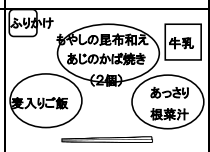
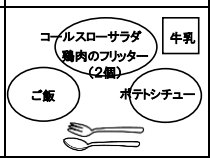
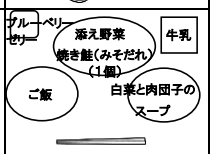
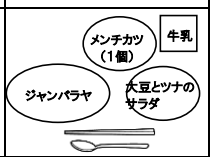
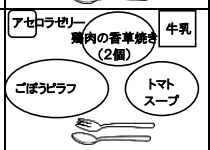
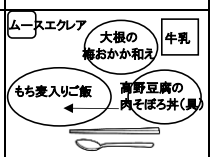
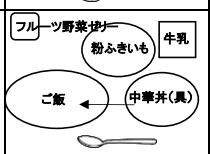
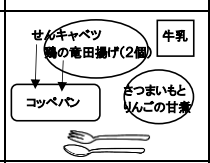
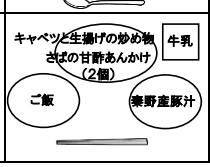
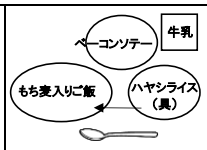
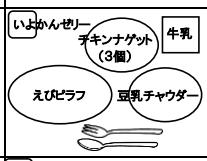
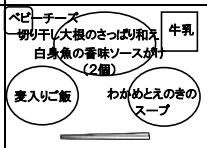
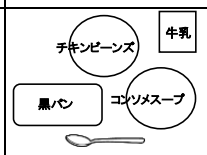
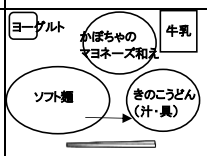
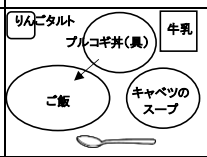
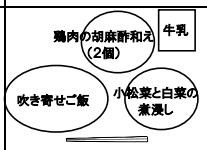
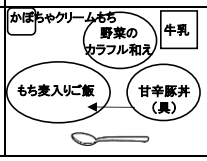
給食だより　１０月号

●問合せ●
秦野市学校給食センター(はだのっ子キッチン)
電話番号　0463－86－6525（直通）

実施日		盛付図	献立名	主な材料とその働き			栄養量				本町中	南中	東中	北中	大根中	西中	南が丘中	渋沢中	鶴巻中
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなる	ｴﾈﾙｷﾞｰ	蛋白質	脂質	塩分									
日	曜			1群、2群	3群、4群	5群、6群	(kcal)	(g)	(%)	(g)									
3	月		ご飯 鶏チリ ビーフンソテー 中華スープ 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	にんじん ピーマン こまつな　にんにく 長ねぎ キャベツ たけのこ	米 ビタミン強化米 片栗粉 砂糖 ビーフン 米油 サラダ油（米油）	808	33.8	30.2	2.6	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4	火		ぶどうパン スパゲティナポリタン カレー風味ポテト 洋風サラダ 牛乳	豚肉 ベーコン まぐろ油漬け 牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ ホールコーン	ぶどうパン スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも 砂糖 サラダ油（米油）米油	891	33.7	27.1	3.3	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5	水		中華風おこわ チンジャオロース 豆腐のスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	にんじん ピーマン こまつな　しょうが 干ししいたけ 長ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく	米 もち米 砂糖 はるさめ しらたき 片栗粉 サラダ油（米油）	756	35.4	29.3	2.8	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6	木		麦入りご飯（ふりかけ） あじのかば焼き もやしの昆布和え あっさり根菜汁 牛乳	あじ 鶏肉 豆腐 たまごふりかけ 牛乳 細切り昆布	にんじん こねぎ ほうれんそう しょうが きゅうり 緑豆もやし ごぼう しめじ だいこん 長ねぎ	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 片栗粉　米油	748	39.8	24.9	2.4	○	○	○	×	○	○	○	○	○
7	金		ご飯 鶏肉のフリッター コールスローサラダ ポテトシチュー 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	米 ビタミン強化米 ホットケーキミックス 砂糖 じゃがいも 小麦粉　米油 バター サラダ油（米油）	899	33.6	36.9	2.5	○	×	○	○	○	○	○	○	○
11	火		ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き （焼き鮭、添え野菜） 白菜と肉団子のスープ ブルーベリーゼリー 牛乳	生さけ 赤みそ 肉だんご 牛乳	にんじん 赤パプリカ ほうれんそう　キャベツ たまねぎ えのきたけ 緑豆もやし にんにく はくさい	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 ブルーベリーゼリー	811	35.5	24.7	2.6	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12	水		ジャンバラヤ メンチカツ 大豆とツナのサラダ 牛乳	豚肉 おからパウダー まぐろ油漬け 大豆水煮 牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン キャベツ レモン汁	米 砂糖 メンチカツ サラダ油（米油）　米油	772	28.6	32.2	2.5	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13	木		ごぼうピラフ 鶏肉の香草焼き トマトスープ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	パセリ にんじん こまつな セロリー トマトピューレ トマト缶　ごぼう マッシュルーム にんにく たまねぎ	米 マカロニ アセロラゼリー サラダ油（米油） バター	789	32.1	32.7	3.4	×	○	○	○	○	○	×	○	×
14	金		高野豆腐の肉そぼろ丼 （もち麦入りご飯） 大根の梅おかか和え ムースエクレア 牛乳	豚ひき肉 高野豆腐 大豆水煮 鶏ささみ 花かつお　牛乳	にんじん　しょうが たまねぎ だいこん きゅうり 練り梅	米 もち麦 砂糖 ムースエクレア サラダ油（米油）	797	33.6	32.5	2.7	○	○	○	○	○	○	○	×	○
17	月		中華丼 粉ふきいも フルーツ野菜ゼリー 牛乳	豚肉 なると うずら卵 牛乳 あおのり	にんじん こまつな たけのこ たまねぎ キャベツ	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 じゃがいも フルーツ野菜ゼリー サラダ油（米油）	776	30.4	23.8	2.3	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18	火		鶏の竜田揚げサンド さつまいもとりんごの甘煮 牛乳	鶏肉 牛乳	しょうが にんにく キャベツ りんご レーズン レモン汁	コッペパン 砂糖 片栗粉 さつまいも 米油 バター サラダ油（米油）	823	31.5	37.3	2.6	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19	水		ご飯（秦野産はるみ） さばの甘酢あんかけ キャベツと生揚げの炒め物 秦野産豚汁 牛乳	さば 生揚げ 豚肉 赤みそ 白みそ 牛乳	ピーマン にんじん だいこん（葉） こまつな たまねぎ キャベツ にんにく だいこん 長ねぎ ごぼう	米 砂糖 片栗粉 さといも こんにゃく サラダ油（米油）	818	40.7	29.4	2.9	○	○	×	○	○	○	○	○	○

20	木		**ハヤシライス （もち麦入りご飯） ベーコンソテー 牛乳**	豚肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ こまつな　にんにく たまねぎ キャベツ ホールコーン	米 もち麦 じゃがいも サラダ油（米油） ハヤシルウ	842	29.4	32.9	3.3	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21	金		**えびピラフ チキンナゲット 豆乳チャウダー いよかんゼリー 牛乳**	むきえび チキンナゲット 豚肉 豆乳　牛乳	にんじん　たまねぎ グリンピース しめじ	米 じゃがいも 小麦粉 いよかんゼリー サラダ油（米油） バター 米油	800	30.1	28.6	3.3	○	○	○	○	○	×	○	○	○
24	月		**麦入りご飯 白身魚の香味ソースがけ 切り干し大根のさっぱり和え わかめとえのきのスープ ベビーチーズ 牛乳**	メルルーサ 鶏肉 豆腐 牛乳 細切り昆布 わかめ チーズ	にんじん こまつな にんにく しょうが 切干大根 きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 片栗粉　米油 ごま油 サラダ油（米油）	779	36.3	26.0	3.1	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25	火		**黒パン チキンビーンズ コンソメスープ 牛乳**	鶏肉 大豆水煮 豚肉 牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ　たまねぎ エリンギ キャベツ にんにく セロリー	黒パン じゃがいも 砂糖 片栗粉 サラダ油（米油） バター	806	41.3	34.8	3.8	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26	水		**きのこうどん かぼちゃのマヨネーズ和え ヨーグルト 牛乳**	豚肉 油揚げ なると ロースハム 牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ 干ししいたけ しめじ えのきたけ 長ねぎ たまねぎ	ソフトめん 砂糖 片栗粉 マカロニ サラダ油（米油） マヨネーズ	801	34.7	28.0	1.9	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27	木		**プルコギ丼 キャベツのスープ りんごタルト 牛乳**	豚肉 ベーコン 牛乳	にんじん こねぎ こまつな　にんにく たまねぎ 緑豆もやし キャベツ	米 ビタミン強化米 砂糖 片栗粉 りんごタルト サラダ油（米油）	865	32.2	31.4	3.0	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28	金		**吹き寄せご飯 鶏肉の胡麻酢和え 小松菜と白菜の煮浸し 牛乳**	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ごぼう しめじ はくさい	米 小麦粉 砂糖 サラダ油（米油） 米油 白ごま	771	35.3	36.3	3.0	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31	月		**甘辛豚丼 （もち麦入りご飯） 野菜のカラフル和え かぼちゃクリームもち 牛乳**	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな　白菜キムチ ホールコーン 緑豆もやし にんにく	米 もち麦 こんにゃく 砂糖 かぼちゃクリームもち サラダ油（米油）	751	29.6	24.9	2.5	○	○	○	○	○	○	○	○	○

★今月の献立メモ★　　**食欲の秋、到来！今月の主な献立は・・・**

・10月11日(火)「鮭のちゃんちゃん焼き」は北海道の郷土料理で、秋にとれる鮭と野菜を蒸し焼きにして味噌だれをかけて食べます。
・10月18日(火)「さつまいもとりんごの甘煮」は旬のさつまいもやりんごにレーズンを加え、バターと砂糖で甘く煮た料理です。
・10月26日(水)「きのこうどん」は３種類のきのこが入った、秋の味覚たっぷりのうどんです。
・10月28日(金)「吹き寄せご飯」の「吹き寄せ」とは秋に色づいた葉っぱや実が木枯らしで吹き寄せられて一か所に集まった様子を表します。にんじん、ごぼう、しめじ、油揚げ、鶏肉が入った混ぜご飯として提供します。

おしらせ

～給食費について～

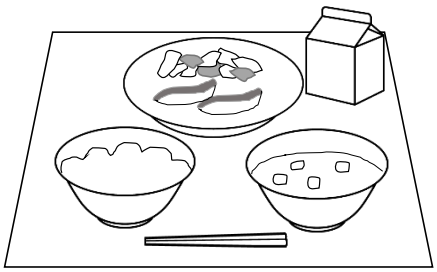
10月分の引き落としは、
２７日（木）です。
※前日までに残高の
確認をお願いします。

ふるさと秦野食育DAY

10月19日（水）
～食育の日～

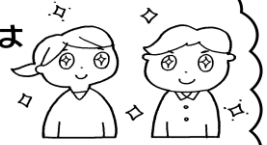
10月19日（水）は食育の日にちなんで「ふるさと秦野食育DAY」を実施します。「ふるさと秦野食育DAY」は秦野で収穫された地場産品を活用して、本市の特色を生徒の皆さんに体感してもらいたいという思いをこめて設定しています。

地域で生産している
食材を積極的に
食卓にとり入れ
ましょう！



お米は秦野産の「はるみ」を、その他にも小松菜、大根、長ねぎなどたくさんの地場産物を使用予定ですので、19日の「食育通信」をぜひ読んでください♪

10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約８０％を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、食事前にはスマートフォンなどの電源を切り、目を大切にしましょう。