

# 10月学校給食予定献立表

運動会、力を合わせてがんばろう



秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野支援学校

給食回数 20回



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
<p>ししゃもフライ 低1高2 ごはん とうふのちゅうかに</p> <p>精白米 米油 ごま油 さとう てんぷん</p> <p>牛乳 昆布と抹茶のふりかけ とうふ 豚肉 ししゃもフライ</p> <p>たけのこ にんじん 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 しょうが にんにく 小松菜</p> <p>642kcal 25.8g 19.9g 1.7g</p>	<p>デザート ごはん コーン チリコンカンサンド (チリコンカン) ちゅうかスープ ソフトフランスパン 米油 ごま油 てんぷん</p> <p>牛乳 豚肉 金時豆 レッドキドニー とり肉 とうふ</p> <p>にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ コーン 長ねぎ にんじん 小松菜 フルーツ野菜ゼリー</p> <p>656kcal 29.3g 20.1g 2.7g</p>	<p>いそかあえ ごはん ぶたどん みそしる</p> <p>精白米 発芽玄米 米油 さとう ごま油 さつまいも</p> <p>牛乳 豚肉 長ひじき 油揚げ さつまあげ みそ のり</p> <p>しょうが 玉ねぎ 大根 にんじん こねぎ 小松菜 もやし</p> <p>648kcal 24.9g 18.2g 2.7g</p>	<p>コーンソテー ごはん シュガートースト とりにくのクリームに</p> <p>食パン バター グラニュー糖 米油 じゃがいも マカロニ 小麦粉</p> <p>牛乳 とり肉 白いんげん</p> <p>マッシュルーム にんじん 玉ねぎ パセリ コーン キャベツ 小松菜</p> <p>649kcal 24.7g 25.6g 2.0g</p>	<p>とうふドーナツ ごはん たきこみチャーハン わんたんスープ</p> <p>精白米 ごま油 米油 わんたんの皮 ホットケーキの素 黒ごま 白ごま さとう</p> <p>牛乳 焼き豚 なたとりに肉 おから とうふ</p> <p>にんじん 長ねぎ グリーンピース 干し椎茸 しょうが にんにく にんじん もやし たけのこ 小松菜</p> <p>652kcal 22.4g 19.9g 2.4g</p>
9日(月) スポーツの日	10日(火) 10月10日は国の日	11日(水)	12日(木)	13日(金)
<p>スポーツの日</p> <p>2020年に東京でオリンピック・パラリンピックが開催される予定だったことから体育の日が「スポーツの日」に名前が変更されました。目的は「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに健康的で活力のある社会の実現を願う」です。</p>	<p>デザート ごはん ハヤシライス ハヤシライス</p> <p>精白米 麦 じゃがいも 米油 ハヤシライス</p> <p>牛乳 豚肉 おから ツナ缶</p> <p>にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマトピューレ グリーンピース ブルーベリーゼリー</p> <p>685kcal 22.9g 20.5g 2.7g</p>	<p>かぼちゃのてんぷら ごはん きのこうどん</p> <p>ソフトめん さとう てんぷん ホットケーキの素 小麦粉 米油</p> <p>牛乳 豚肉 油揚げ なたとおから</p> <p>干し椎茸 しめじ えのきだけ なめこ にんじん 長ねぎ 小松菜 かぼちゃ</p> <p>641kcal 22.6g 19.9g 1.9g</p>	<p>デザート ごはん ミルクパン こまつなのサラダ マカロニグラタン</p> <p>ミルクパン マカロニ 米油 小麦粉 バター パン粉 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 とり肉 チーズ 系かまぼこ</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 小松菜 しめじ コーン ぶどうゼリー</p> <p>640kcal 23.7g 19.6g 2.4g</p>	<p>さけのふうみあげ ごはん わかめごはん じゃがこんじる</p> <p>精白米 じゃがいも 米油 小麦粉</p> <p>牛乳 わかめ 豚肉 昆布 みそ さけ 青のり おから</p> <p>大根 にんじん 長ねぎ こんにやく 小松菜 玉ねぎ</p> <p>642kcal 24.6g 21.6g 2.3g</p>
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
<p>がんせきあげ ごはん ちゅうかぜん</p> <p>精白米 米油 ごま油 てんぷん さとう さつまいも 小麦粉</p> <p>牛乳 豚肉 いか えび なたとりに肉 ひじき 大豆 おから</p> <p>しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ 小松菜</p> <p>667kcal 23.4g 21.4g 1.7g</p>	<p>デザート ごはん くらパン しらすきゅうり さつまいものクリームに</p> <p>黒パン さつまいも マカロニ 米油 バター 小麦粉 ごま油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 とり肉 おから チーズ キャラメルプリン</p> <p>にんじん 玉ねぎ えのきだけ パセリ 白滝 きゅうり もやし パプリカ(赤) きくらげ</p> <p>645kcal 22.3g 21.6g 2.2g</p>	<p>さといものにももの ごはん チキンカツ キャベツソテー</p> <p>精白米 小麦粉 パン粉 米油 里芋 さとう</p> <p>牛乳 ふりかけ(魚) とり肉 ちくわ</p> <p>玉ねぎ にんじん にんにく しょうが パセリ コーン キャベツ セロリ 小松菜</p> <p>642kcal 28.0g 21.9g 2.4g</p>	<p>デザート ごはん ナン ドライカレー やさいスープ</p> <p>ナン 米油 バター 小麦粉 じゃがいも</p> <p>牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 とり肉 いちごヨーグルト</p> <p>牛乳 とり肉 卵 とうふ フランクフルト</p> <p>玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きくらげ 長ねぎ 小松菜 みかん</p> <p>633kcal 24.4g 22.0g 2.6g</p>	<p>くだもの ごはん チキンピラフ たまごスープ</p> <p>精白米 麦 米油 バター てんぷん さとう</p> <p>牛乳 とり肉 卵 とうふ フランクフルト</p>
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金) 十三夜
<p>とりにくのおかりあえ ごはん あっさり とんじる</p> <p>精白米 米油 小麦粉 てんぷん ごま油 さとう</p> <p>牛乳 豚肉 とうふ みそ とり肉</p> <p>こんにやく 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう 小ねぎ 小松菜 チンゲン菜 しめじ しょうが にんにく</p> <p>642kcal 24.9g 23.2g 2.0g</p>	<p>あげシューマイ 低1高2 ごはん あじつけパン やきそば あんかけ</p> <p>味付パン 中華蒸し麺 米油 さとう てんぷん</p> <p>牛乳 とり肉 なたとりに肉の卵 シューマイ</p> <p>玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 グリーンピース</p> <p>673kcal 24.3g 26.8g 2.5g</p>	<p>デザート ごはん トック スープ</p> <p>精白米 トック 米油 ごま油 さとう 白ごま</p> <p>牛乳 とり肉 なたとりに肉</p> <p>にんじん 長ねぎ 白菜 きくらげ 小松菜 にんにく 玉ねぎ もやし にら りんごゼリー</p> <p>673kcal 26.0g 17.3g 2.1g</p>	<p>デザート ごはん ミルクパン ピーフ スープ</p> <p>ミルクパン ピーフ じゃがいも バター 米油</p> <p>牛乳 とり肉 チーズ</p> <p>玉ねぎ にんじん 長ねぎ 干し椎茸 小松菜 パセリ いちごプリン</p> <p>672kcal 23.8g 16.7g 2.5g</p>	<p>デザート ごはん まめまめごはん つきみじる</p> <p>精白米 上新粉 里芋 小麦粉 てんぷん 米油</p> <p>牛乳 大豆 とうふ 昆布 さば</p> <p>枝豆 大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく まんまる月ゼリー(青りんごゼリー)</p> <p>660kcal 23.4g 19.6g 1.8g</p>
30日(月) 振替休日(運動会)	31日(火) ハロウィン	ひげけ・その他		10月16日は 世界食料デー
<p>10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。</p>	<p>保護者献立 ごはん パンプキンパン ミネストローネ</p> <p>パンプキンパン マカロニ 小麦粉 じゃがいも てんぷん 黒ごま さとう 米油</p> <p>発酵乳 豚肉 ベーコン とり肉</p> <p>玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 トマトピューレ パセリ にんにく</p> <p>641kcal 25.0g 19.7g 2.1g</p>	<p>炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくるかもとになる食品</p> <p>ビタミン・無機質 おもに体の調子を整えるりもとになる食品</p> <p>中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分</p>		<p>国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。</p>