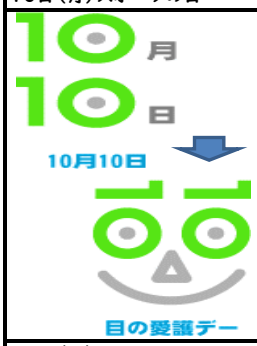
令4和年度

10月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校　神奈川県立秦野養護学校　給食回数 19 回

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)十三夜(10月8日)献立
ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいためにはだのさんたまねぎいり ふりかけ ごはん メンチカツ キャベツソテー	ぎゅうにゅう デザート さかなのふわっとあげ ミルクパン スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう こまつなのえのきあえ ぶたどん(ごはん・ぶたどんのぐ) そうめんじる	ぎゅうにゅう やさいソテー シュガートースト カレーシチュー	ぎゅうにゅう デザート とりにくのころもあげ まめまめごはん つきみじる
精白米 米油 さとう	ミルクパン スパゲッティ 米油 さとう ホットケーキの素 小麦粉	精白米 米油 さとう そうめん	食パン グラニュー糖 バター じゃがいも カレールウ ごま油 米油	精白米 上新粉 里芋 小麦粉 米油
牛乳 のりふりかけ 秦野産玉ねぎ入りメンチカツ ひじき さつま揚げ とり肉	牛乳 ウインナー メルルーサ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひじき とり肉 油揚げ かつお節	牛乳 とり肉	牛乳 大豆 とうふ 昆布 とり肉 青のり
キャベツ 切干大根 にんじん 干し椎茸 小松菜	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトピューレ コーン パセリ	しょうが 玉ねぎ にんじん こねぎ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ	にんじん 玉ねぎ りんごソース パセリ 小松菜 キャベツ コーン	枝豆 大根 にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ ぶどうゼリー
642kcal 23.0g 20.2g 1.8g	642kcal 26.8g 20.2g 2.3g	642kcal 27.3g 18.1g 2.6g	611kcal 22.5g 22.7g 2.5g	683kcal 23.3g 21.1g 1.7g

10日(月)スポーツの日	11日(火)目の愛護デー(10/10)献立	12日(水)	13日(木)	14日(金)
	ぎゅうにゅう デザート にんじんシリシリ ハヤシライス(ハヤシ) (むぎいりごはん)	ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら きのこうどん(きのこじる) (ソフトめん)	ぎゅうにゅう しらたきサラダ チョコパテ ソフトフランスパン ビーンズコーンシチュー	ぎゅうにゅう さといものにもの ごはん チキンカツ キャベツソテー
	精白米 麦 ハヤシルウ じゃがいも 米油	ソフトめん さとう でんぷん ホットケーキの素 小麦粉 米油	ソフトフランスパン チョコパテ じゃがいも 米油 バター 小麦粉 ごま油 さとう 白ごま	精白米 小麦粉 パン粉 米油 里芋 さとう
	牛乳 豚肉 おから ツナ缶	牛乳 豚肉 油揚げ なると おから	牛乳 白花豆 とり肉 おから	牛乳 とり肉 ちくわ
	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく トマトピューレ グリーンピース ブルーベリーゼリー	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	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム 白滝 きゅうり もやし パプリカ	にんにく パセリ キャベツ にんじん さやいんげん
	672kcal 22.7g 19.9g 2.5g	679kcal 23.9g 20.0g 1.9g	627kcal 24.0g 20.1g 2.3g	688kcal 23.6g 23.2g 1.6g

17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)
ぎゅうにゅう あおのりポテトビーンズ たきこみチャーハン はるさめスープ	ぎゅうにゅう デザート ビーフンソテー くろパン さつまいものクリームに	ぎゅうにゅう くだもの ぶたキムチ ごはん じゅがこんじる	ぎゅうにゅう おさかなナゲット 低1高2 えだまめ あじつけパン やきそばあんかけ	ぎゅうにゅう さつまいものからあげ ビビンバ(ごはん・にくいりナムル) わかめスープ
精白米 ごま油 米油 春雨 じゃがいも 小麦粉	黒パン さつまいも マカロニ 米油 バター 小麦粉 ビーフン	精白米 じゃがいも 米油 ごま油 さとう 白ごま	味付パン 中華蒸し麺 米油 さとう でんぷん	精白米 米油 ごま油 さとう 白ごま さつまいも
牛乳 焼き豚 なると とり肉 とうふ 青のり 大豆	牛乳 とり肉 えび	牛乳 とり肉 とうふ 昆布 みそ 豚肉	牛乳 とり肉 なると うずらの卵 お魚ナゲット(さば・すけとうだら)	牛乳 豚肉 わかめ とうふ とり肉
にんじん 長ねぎ グリーンピース 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜 いちごゼリー	大根 にんじん こんにゃく 小松菜 しょうが にんにく 長ねぎ もやし 切干大根 キムチ にら みかん	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 干し椎茸 小松菜 枝豆	にんにく 干し椎茸 長ねぎ にんじん 小松菜 もやし えのきだけ たけのこ
637kcal 24.2g 19.6g 1.9g	650kcal 23.4g 17.7g 2.1g	663kcal 27.2g 18.7g 2.1g	679kcal 26.5g 27.9g 2.6g	685kcal 25.1g 20.1g 1.9g

24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)ハロウィン(10/31)献立
ぎゅうにゅう デザート ぶただいこん じゃこふりかけのごはん(ごはん・じゃこふりかけ) みそしる	ぎゅうにゅう デザート キーマカレー ナン やさいのスープに	ぎゅうにゅう あじのごまあげ ふりかけ ごはん とうふのちゅうかに	ぎゅうにゅう こまツナサラダ パンプキンパン ラザニア	はっこうにゅう パンプキンボール ひじきピラフ とりだんごとはくさいのスープ
精白米 ごま油 白ごま さとう 米油	ナン 米油 小麦粉 さとう じゃがいも	精白米 米油 さとう でんぷん ごま油 白ごま 小麦粉	パンプキンパン ワンタンの皮 米油 バター 小麦粉 さとう	精白米 米油 バター 春雨 ホットケーキの素
牛乳 ちりめんじゃこ とうふ 油揚げ みそ 豚肉	牛乳 豚肉 とり肉 キャラメルプリン	牛乳 昆布と抹茶のふりかけ とうふ とり肉 あじ 青のり	牛乳 豚肉 チーズ ツナ缶	発酵乳 ひじき とり肉 とり団子 おから
小松菜 ねぎ にんにく えのきだけ 玉ねぎ 大根 しょうが 白滝 にんじん アセロラゼリー	にんじん 玉ねぎ パセリ しょうが にんにく トマト缶 キャベツ セロリ 小松菜	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ 干し椎茸 小松菜	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ キャベツ コーン 小松菜 レモン	玉ねぎ にんじん グリーンピース 白菜 干し椎茸 小松菜 かぼちゃ
627kcal 26.5g 16.8g 2.7g	631kcal 27.7g 22.1g 2.2g	623kcal 27.2g 18.7g 1.6g	650kcal 26.5g 25.2g 2.7g	648kcal 21.1g 12.2g 2.3g

31日(月)振替休日(運動会)	ひづけ・その他
	ぎゅうにゅう こんだて

きいろ	炭水化物・脂質 おもにエネルギーのもとになる食品
あか	たんぱく質・無機質(カルシウム) おもにからだをつくるもとになる食品
みどり	ビタミン・無機質 おもに体の調子を整えるもとになる食品

中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分