

令和5年

10月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう  
**学校給食献立予定表**

湯河原町立東台福浦小学校

日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだ ちゅうしゅう 体の調子を整える (緑)		
2 月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのニラソースかけ あおなののりあえ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さごしのり	しょうが にら こまつな にんじん もやし	516Kcal 25.7g 16.4g 1.8g	
3 火	やさいたっぷりタンメン ぎゅうにゅう だいがくいも	ラーメン あぶら さつまいも さとう みずあめ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ もやし ねぎ にんじん にら しょうが にんにく	511Kcal 15.5g 14.2g 1.6g	
4 水	ブルコギのつけごはん ぎゅうにゅう ピリからとうふスープ	こめ おおむぎ さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	ねぎ にんにく にら たまねぎ ピーマン もやし にんじん チンゲンサイ	587Kcal 29g 17.2g 2.1g	
5 木	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう あきやさいのグラタン わかめとツナのサラダ	ソフトフランスパン マカロニ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ まぐろ	かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり レモン	622Kcal 26.6g 23.1g 2.7g	
6 金	 <b>前期終業式</b> (きゅうしょくはありません)					
10 火	さんしょくどん ぎゅうにゅう さつまじる	こめ おおむぎ さとう あぶら さつまいも こんにゃく	たまご とりにく ひよこめめ ぎゅうにゅう みそ さつまあげ かつおぶし さばぶし	しょうが こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	620Kcal 26.9g 19.1g 2.6g	
11 水	にくうどん ぎゅうにゅう じゃがまる	うどん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぶたにく かつおぶし さばぶし ぎゅうにゅう チーズ	ねぎ にんじん こまつな しいたけ	545Kcal 22.2g 20.7g 1.9g	
12 木	ロールパン Milk にくだんごのトマトにこみ さつまいものサラダ	ロールパン パンこ でんぷん あぶら さとう さつまいも	milk ぶたにく とりにく egg ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな にんにく トマト きゅうり lemon	675Kcal 25.9g 30.9g 2.5g	えいご ひ 英語の日 
13 金	キムタクごはん ぎゅうにゅう チャプチェ りんごヨーグルト	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう りんごヨーグルト	はくさい たくあん たまねぎ にんじん ピーマン にら たけのこ しいたけ	623Kcal 26.7g 15.4g 2.7g	すきな きゅうしょく 第2位
16 月	チキンクリームライス ぎゅうにゅう えだまめとひじきのサラダ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう コーン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ひじき ハム	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり えだまめ	647Kcal 26.5g 21.4g 2.2g	
17 火	ごまタンタンラーメン ぎゅうにゅう チヂミ	ラーメン さとう すりごま あぶら こむぎこ こめこ	ぶたにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう ちくわ たまご	こまつな にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし にら	591Kcal 23.7g 22.3g 2.6g	
18 水	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ じゃがいものみそしる	こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ こまつな	594Kcal 25.7g 17.9g 2.2g	

令和5年

10月

がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう  
学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだ ちゅうしゅう 体の調子を整える (緑)		
19 木	チーズドライカレー ドック ぎゅうにゅう ポトフ ゆがわらごくわせみかん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく だいす チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん キャベツ みかん	652Kcal 31.5g 26.4g 3.1g	
20 金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのスタミナあげ けんちんじる	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とろふ こんぶ かつおぶし さばぶし	にんにく ねぎ だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ	658Kcal 27.1g 27.1g 1.8g	
23 月	 うん どう かい ぶり かえ きゅうじつ <b>運動会 振替休日</b> 					
24 火	パンネのトマトソース ぎゅうにゅう ごろごろやさいのスープ	パンネ あぶら さとう パター じゃがいも	ぶたにく とりにく ひよこめ ぎゅうにゅう ワインナー	たまねぎ セロリ トマト トマトピューレ こまつな にんじん	540Kcal 23.5g 23.9g 2.6g	
25 水	ちゅうかどんぶり ぎゅうにゅう たまごとコーンのスープ	こめ おおむぎ あぶら でんぶん コーン	ぶたにく エビ イカ なると ぎゅうにゅう とりにく たまご	はくさい たまねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ こまつな	570Kcal 30.4g 13.9g 2.6g	
26 木	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいのクリームに もやしのカレーサラダ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パター	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ こまつな にんじん しめじ もやし きゅうり レモン	639Kcal 25.6g 28.9g 2.8g	
27 金	ぶたどん ぎゅうにゅう みそじる ゆがわらごくわせみかん	こめ おおむぎ こんにゃく あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とろふ あぶらあげ みそ さばぶし かつおぶし	たまねぎ にんじん エリンギ ごぼう えのきたけ みかん	602Kcal 24g 19.8g 2.4g	
30 月	あきやさいのカレー ぎゅうにゅう コーンサラダ	こめ おおむぎ さつまいも あぶら こむぎこ パター コーン さとう	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく ソニオン キャベツ きゅうり レモン	667Kcal 20.4g 24.1g 1.9g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
31 火	チキンピラフ のむヨーグルト かぼちゃのシチュー	こめ おおむぎ バター あぶら コーン こむぎこ	とりにく のむヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ こまつな	611Kcal 21.9g 16.8g 2.5g	ハロウィーン メニュー

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

湯河原町の小学校では、10月より対面給食を始めます。各校で、実状に応じて実施頻度を決めたり、ランチルームの活用をしたりします。会食を通じて、食事の基本的マナー等を身につけることも食育指導のひとつです。

本校でも、教室での対面給食やランチルームの実施日については、献立予定表や学級だよりなどでお知らせをして、行いたいと思います。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

**すきなきゅうしょくアンケート 結果発表!**

9月の給食週間にアンケートをとり、発表しました。

**1位 クリスピーチキン**

肉がジューシーで衣がカリカリしているから。

**2位 キムタクごはん**

ピリ辛でおいしいから。たくあんの食感がいいから。

**3位 ココアあげパン**

外はサクサクしていて、中はふわふわで、あまくておいしいから。

