



10月 湖南中給食



10月の給食目標
○運動と食事について知ろう



<p>3 (月) とうふの日</p> 	<p>4 (火) いわしの日</p> 	<p>5 (火)</p> 	<p>6 (木) 山梨県産牛肉応援給食</p> 	<p>7 (金) 8日の十三夜給食</p> 
<p>10 (月) スポーツの日</p> 	<p>11 (火) 10月10日目の愛護デー</p> 	<p>12 (水)</p> 	<p>13 (木) さつまいもの日</p> 	<p>14 (金)</p> 
<p>17 (月)</p> 	<p>18 (火) コツコツ給食</p> 	<p>19 (水)</p> 	<p>20 (木) まごわやさしい給食</p> 	<p>21 (金) 山梨県産豚応援給食</p> 
<p>24 (月)</p> 	<p>25 (火) やまなしの食</p> 	<p>26 (水)</p> 	<p>27 (木)</p> 	<p>28 (金) おだしの日</p> 
<p>31 (月)</p> 	<p>運動能力(様々な活動力)を高める栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜・しる物をそろえ、1日3回食べよう)</p> 			



10月盛りつけ表



10月の給食目標
○運動と食事について知ろう

<p>3 (月) とうふの日</p> <p>福神づけ キーマカレー ライス</p> <p>鳴沢のブルーベリーヨーグルト とうふ セルフとうふ サラダ</p> <p>ドレ</p>	<p>4 (火) いわしの日</p> <p>切干大根の ピリから 炒め</p> <p>いわしのカリカリ フライ2本</p> <p>りんごとカルピスゼリー</p> <p>麦ごはん とうふのみそしる</p>	<p>5 (火)</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>海そうサラダ</p> <p>お楽しみチー ズ</p> <p>パンプキン ロールパン</p> <p>大根とベーコンの スープ</p>	<p>6 (木) 山梨県産牛肉応援給食</p> <p>梨</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>甲州ワインビーフの ハヤシライス</p> <p>いもいもチップ ス</p>	<p>7 (金) 8日の十三夜給食</p> <p>せんきゃべつ &ソース</p> <p>かつおのフライ</p> <p>手作り りみ たらし 団子</p> <p>秋の香り くりごはん</p> <p>とうふとなめこの みそしる</p>
<p>10 (月) スポーツの日</p> <p>スポーツの日</p>	<p>11 (火) 10月10日目の愛護デー</p> <p>かぼちゃの そばろに</p> <p>さけのしょうゆ こうじやき</p> <p>目の愛護 デーゼリー</p> <p>麦ごはん ほうれんそうの みそしる</p>	<p>12 (水)</p> <p>れんこん サラダ</p> <p>黒パンサンド</p> <p>スパゲティ ミートソース</p> <p>シャリシャリ大豆</p>	<p>13 (木) さつまいもの日</p> <p>大学いも</p> <p>みかんゼリー</p> <p>五目あんかけ どん</p> <p>中華風たまご スープ</p>	<p>14 (金)</p> <p>マカロニ サラダ</p> <p>えびのピリ からあげ</p> <p>北海道の かぼちゃ プリン</p> <p>チキンライス</p> <p>かぶとベーコン のスープ</p>
<p>17 (月)</p> <p>いかのマリネ サラダ</p> <p>シャインマス カットゼリー</p> <p>秋のクリーム シチュー</p> <p>セサミトースト</p>	<p>18 (火) コツコツ給食</p> <p>こんにゃくの いりに</p> <p>和風おろし ハンバーグ</p> <p>わせ みかん</p> <p>麦ごはん 小松菜ととうふ のみそしる</p>	<p>19 (水)</p> <p>サラダスパゲティ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>きなこあげパン</p> <p>手作り肉団子 スープ</p>	<p>20 (木) まごわやさしい給食</p> <p>肉じゃが</p> <p>さばのごま みそやき</p> <p>ラ・フラン スゼリー</p> <p>麦ごはん 大根とわかめの みそしる</p>	<p>21 (金) 山梨県産豚応援給食</p> <p>フルーツ あんじん</p> <p>甲州富士桜ポーク のカレーライス 福神づけ</p> <p>大根とツナ サラダ</p>
<p>24 (月)</p> <p>野菜サラダ</p> <p>手作りミート オムレツ</p> <p>はちみつ レモンゼ リー</p> <p>とろけるチーズ パン</p> <p>ラビオリ入り 野菜スープ</p>	<p>25 (火) やまなしの食</p> <p>バンバンジー サラダ</p> <p>ほうれんそうの やきドーナツ</p> <p>あけぼの大豆とごぼ うのあまからあげ</p> <p>ちゃんぽんめん</p>	<p>26 (水)</p> <p>コールスロー サラダ</p> <p>カラフル白玉 フルーツ</p> <p>かぼちゃミート フライバーガー</p> <p>カレー風味のポトフ</p>	<p>27 (木)</p> <p>ぶどうのソフト ババロア</p> <p>ビビンバ</p> <p>春雨スープ</p>	<p>28 (金) おだしの日</p> <p>ほうれんそうと キャベツのごま 和え</p> <p>さわらの甘酢 ソースかけ</p> <p>りんご</p> <p>麦ごはん にこみおでん</p>
<p>31 (月)</p> <p>小松菜の 和え物</p> <p>パンプキン カップケーキ</p> <p>とりのからあげ 2個</p> <p>カレーうどん</p>	<p>運動能力(様々な活動力)を高める栄養バランスのとれた食事(主食・主菜・副菜・しる物をそろえ、1日3回食べよう)</p> <p>運動量少</p> <p>朝食 昼食 夕食</p> <p>運動量多</p> <p>朝食 昼食 夕食</p> <p>間食</p> <p>3食でとれないエネルギーと栄養素を満たすための補食</p> <p>ビタミン</p> <p>ミネラル</p>			