



令和5年度 10月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名		おもなほだき			えいようりょう		
			量	畜	緑	エネルギー	たんぱく質	
			ねつやかのもと	体をつくる	体の働きをとのえる			
2(月)	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげきょうざ② だいこんサラダ(しおドレッシング)	ごはん さとう かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ だいこん こまつな にんじん	653	26.0
3(火)	ツイストパン	牛乳	チリビーンズ オムレツ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ さとう あぶら	牛乳 だいず きんときまめ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	622	30.5
4(水)	ごはん	牛乳	あじつきチキンカツ こまつなのじゃこいため じゃがいものみそしる	ごはん パンこ こむぎこ あぶら さんおんとう いりこま じゃがいも	牛乳 とりにく ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ	615	21.9
5(木)	はちみつパン	牛乳	わかさぎフリッター② ポパイサラダ あきのみかくシチュー	パン こむぎこ あぶら いりこま こまあぶら くり さつまいも こむぎこ パター	牛乳 わかさぎ とりにく チーズ	ほうれんそう とうもろこし りよくとうもやし たまねぎ にんじん ひなめし	610	23.1
6(金)	ごはん	牛乳	さばのしょうがに こまあえ けんちんじる	ごはん すりこま さとう さといも あぶら	牛乳 さば みそ あぶらあげ とうふ とりにく	しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく しいたけ	643	28.6
10(火)	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) ブルーベリーゼリー	ごはん じゃがいも さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし えだまめ キャベツ ブルーベリー	643	23.1
11(水)	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる だいかくいも しおこんぶあえ	じごなうどん あぶら さつまいも いりこま さとう こまあぶら	牛乳 ぶたにく なると しおこんぶ	しょうが にんにく まいたけ ねぎ いら キャベツ にんじん こまつな	603	21.8
12(木)	しょくパン	牛乳	チョコクリーム チーズはんぺんフライ はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング) ポトフスープ	パン パンこ あぶら じゃがいも	牛乳 チョコクリーム(卵) きよにく チーズ たまご ソーセージ	ブロッコリー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ	614	22.9
13(金)	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい② こまつなのナムル(ナムルドレッシング)	ごはん さとう あぶら こむぎこ いりこま	牛乳 なまあげ ぶたにく みそ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし こまつな	643	26.6
16(月)	わかめごはん	牛乳	やさいのきつねに すりみチーズロール たくあんあえ	ごはん じゃがいも さんおんとう あぶら でんぶ いりこま	牛乳 わかめ あぶらあげ とりにく スケトウダラ チーズ	にんじん こんにゃく たくあん ほうれんそう りよくとうもやし	630	28.1
17(火)	コッペパン	牛乳	ナポリタン コールスローサラダ (コーンクリームドレッシング) くりのムース	パン スパゲッティ あぶら くり	牛乳 ソーセージ ムース(卵、たまご)	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	614	21.1
18(水)	ごはん	牛乳	しろみさかなのピリからソース こまつなあえ さわにわん	ごはん あぶら さとう こまあぶら かたくりこ	牛乳 メルルーサ わかめ ぶたにく あぶらあげ	こまつな キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しいたけ	613	27.3
19(木)	ココアあげパン	牛乳	にくだんこのあますあん② ゆてやさいサラダ(イタリアンドレッシング) ミネストローネ	こめこパン あぶら さとう ココア パンこ じゃがいも	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	635	24.2
20(金)	チャーハン	牛乳	どりのからあげ② はるさめスープ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう はるさめ かたくりこ	牛乳 ぶたにく なると えび とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ こまつな しいたけ	652	30.6
23(月)	こぎつねごはん	牛乳	かぼちゃひきにくフライ とうふとわかめのみそしる わなしゼリー	ごはん あぶら さんおんとう さとう パンこ こむぎこ	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく とうふ わかめ みそ	にんじん しょうが かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ なし	612	21.1
24(火)	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに いそかあえ とんじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら	牛乳 いわし のり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん キャベツ こまつな にんじん ねぎ ごぼう	642	28.4
25(水)	ちゅうかめん	牛乳	やさいラーメンのスープ あげにらまんじゅう② だいずもやしのナムル(ナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ いりこま	牛乳 ぶたにく	キャベツ りよくとうもやし にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが にんにく とう だいずもやし こまつな	666	28.0
26(木)	バターロール	牛乳	とりにくのこうそうやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング) ABCスープ	パン こまあぶら すりこま じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳 とりにく ひじき ベーコン	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ	637	29.9
27(金)	ごはん	牛乳	ポークカレー りんごゼリーのフルーツあえ チーズ	ごはん じゃがいも あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご みかん もも パイナップル	680	23.8
30(月)	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに なっとう きりほしだいのサラダ (わふうドレッシング)	ごはん さんおんとう あぶら	牛乳 ぶたにく なっとう くきわかめ	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん ひなめし えのきだけ さやいんげん しらたき きりほしだいの だいこん きゅうり	610	28.0
31(火)	フラワーロール	牛乳	ハンバーグケチャップ キャベツサラダ(イタリアンドレッシング) しろはなまめのポスタージュ ハロウィンデザート	パン さとう	牛乳 とりにく ぶたにく しろはなまめ ベーコン デザート(とうりゅう)	たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	673	25.1

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。
☆毎月19日は「食育の日」です。