



# 10月学校給食献立表



令和5年度

秩父第一小学校共同調理場

| 日  | 曜日 | 主 食                  | 牛 乳 | お か ず   | ねつ ちから<br>熱や力のもとになる<br>しょくひん<br>食品(きいろ)   | ち にく は<br>血や肉・ほねや歯になる<br>しょくひん<br>食品(あか)                  | ちようし<br>からだの調子をととのえる<br>しょくひん<br>食品(みどり)                  | エネルギー | たんぱく質 |
|----|----|----------------------|-----|---|---|---|---|-------|-------|
|    |    |                      |     |   | kcal                                      | g   |   |       |       |
| 2  | 月  | ごはん                  | 牛乳  | マーボー豆腐<br>あげぎょうざ②<br>だいこんサラダ(しおドレッシング)  | ごはん あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ<br>こむぎこ ごま     | ぎゅうにゅう<br>豆腐 ぶたにく とりにく                                    | たけのこ しいたけ たまねぎ<br>にんじん たらねぎ にんにく<br>しょうが だいこん こまつな        | 653   | 26.0  |
| 3  | 火  | ツイストパン               | 牛乳  | チリビーンズ<br>プレーンオムレツ<br>ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)                                   | パン きんときまめ さとう<br>じゃがいも こむぎこ<br>かたくりこ あぶら  | ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく<br>とりにく チリミックス(乳成分)<br>オムレツ(たまご・だいたい・さば) | たまねぎ にんじん にんにく<br>トマト ブロッコリー キャベツ<br>りんご                  | 622   | 30.5  |
| 4  | 水  | ごはん                  | 牛乳  | じゃがいものみそしる<br>あじつきチキンカツ<br>こまつなのじゃこいため  | ごはん じゃがいも<br>こむぎこ あぶら さとう                 | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ わかめ<br>とりにく ちりめんじゃこ                       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>いんげん こまつな コーン<br>もやし                    | 615   | 21.9  |
| 5  | 木  | はちみつパン               | 牛乳  | あきのみかくンチュー<br>わかさぎフリッター②<br>ポパイサラダ  | パン くり さつまいも<br>あぶら バター こむぎこ<br>さとう こめこ ごま | ぎゅうにゅう<br>とりにく わかさぎ                                       | たまねぎ にんじん しめじ<br>ほうれんそう もやし コーン                           | 610   | 23.1  |
| 6  | 金  | ごはん                  | 牛乳  | トマトハヤシライス<br>グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)<br>ブルーベリーゼリー                                | ごはん<br>じゃがいも あぶら こむぎこ<br>さとう ゼリー          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく  | たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ ブロッコリー<br>えだまめ ブルーベリー               | 644   | 23.2  |
| 10 | 火  | あつぎりしよくパン<br>チョコクリーム | 牛乳  | ポトフスープ<br>チーズはんぺんフライ<br>はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)                                  | パン<br>さとう じゃがいも<br>あぶら こむぎこ               | ぎゅうにゅう<br>ウイナー(ぶたにく)<br>チーズ はんぺん たまご                      | キャベツ にんじん たまねぎ<br>カリフラワー ブロッコリー<br>りんご                    | 626   | 22.6  |
| 11 | 水  | じごなうどん               | 牛乳  | にくうどん<br>だいがくいも<br>しおこんぶあえ  | じごなうどん<br>さとう さつまいも<br>あぶら                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かまぼこ<br>こんぶ                                | にんじん ほうれんそう<br>ねぎ しいたけ しょうが<br>こまつな キャベツ                  | 615   | 22.3  |
| 12 | 木  | ごはん                  | 牛乳  | けんちんじる<br>さばのしょうがに<br>ごまあえ  | ごはん<br>さといも あぶら<br>さとう ごま                 | ぎゅうにゅう<br>豆腐 あぶらあげ<br>さば                                  | だいこん ごぼう ねぎ<br>にんじん こんにやく しめじ<br>しいたけ ほうれんそう キャベツ         | 643   | 28.6  |
| 13 | 金  | ごはん                  | 牛乳  | あつあげのチャオサイ<br>コーンしゅうまい②<br>こまつなナムル(かんこくナムルドレッシング)                             | ごはん<br>あぶら さとう かたくりこ<br>こむぎこ ごま           | ぎゅうにゅう<br>あつあげ ぶたにく<br>とりにく                               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>しょうが コーン こまつな<br>だいたいもやし                | 643   | 26.6  |
| 16 | 月  | わかめごはん               | 牛乳  | やさいのきつねに<br>すりみチーズロール<br>たくあんあえ   | ごはん<br>じゃがいも あぶら<br>かたくりこ さとう             | ぎゅうにゅう<br>わかめ あぶらあげ<br>とりにく かまぼこ チーズ                      | だいこん にんじん こんにやく<br>もやし キャベツ ほうれんそう                        | 630   | 28.1  |
| 17 | 火  | ココアあげパン              | 牛乳  | ミネストローネ<br>にくだんごのあまずあん①②※<br>ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)                             | パン ココア さとう<br>あぶら じゃがいも<br>マカロニ こむぎこ      | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく                                       | にんじん たまねぎ キャベツ<br>にんにく パセリ トマト<br>カリフラワー ブロッコリー りんご       | 635   | 24.2  |
| 18 | 水  | ごはん                  | 牛乳  | さわにわん<br>しろみぎかなのピリからソース<br>こまつなあえ   | ごはん<br>かたくりこ あぶら<br>さとう                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>しろみぎかな(メルルーサ)                           | だいこん ごぼう にんじん ねぎ<br>たけのこ しいたけ ほうれんそう<br>こまつな もやし キャベツ コーン | 613   | 27.3  |
| 19 | 木  | コッペパン                | 牛乳  | ナポリタンスパゲティ<br>コールスローサラダ(コーンドレッシング)<br>くりのムース                                  | パン<br>スパゲティ あぶら<br>さとう くり こむぎこ            | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>ムース(乳・卵・大豆・ゼラチン)                          | にんにく たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム ピーマン<br>トマト キャベツ コーン            | 614   | 21.1  |
| 20 | 金  | チャーハン                | 牛乳  | はるさめスープ<br>とりにくのからあげ②<br>ヨーグルト  | ごはん<br>あぶら はるさめ ごまあぶら<br>こむぎこ かたくりこ さとう   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく えび ハム<br>とりにく ヨーグルト                        | ねぎ にんじん しょうが<br>にんにく たまねぎ こまつな                            | 652   | 30.6  |
| 23 | 月  | こぎつねごはん              | 牛乳  | やさいわん<br>かぼちゃひきにくフライ<br>わなしゼリー  | ごはん<br>あぶら さとう<br>こむぎこ ゼリー                | ぎゅうにゅう<br>とりにく あぶらあげ<br>わかめ ぶたにく                          | にんじん しめじ しょうが<br>キャベツ だいこん ねぎ<br>かぼちゃ りんご わなし             | 641   | 23.0  |
| 24 | 火  | バターロール               | 牛乳  | ABCマカロニスープ<br>とりにくのこうそうやき<br>ごぼうサラダ(ごまドレッシング)                                 | パン<br>マカロニ ごま さとう<br>あぶら                  | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく<br>ひじき                                | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ほうれんそう ごぼう れんこん<br>いんげん                 | 637   | 29.9  |
| 25 | 水  | ちゅうかめん               | 牛乳  | やさいらーめん<br>あげニラまんじゅう①②※<br>だいたいもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)                          | ちゅうかめん<br>こめこ さとう<br>あぶら こむぎこ             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かまぼこ                                       | ねぎ キャベツ にんじん<br>もやし にんにく しょうが<br>たら だいたいもやし こまつな          | 666   | 28.0  |
| 26 | 木  | ごはん                  | 牛乳  | とんじる<br>いわしのみぞれに<br>いそかあえ   | ごはん<br>じゃがいも ごまあぶら<br>さとう かたくりこ           | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく のり<br>いわしのみぞれに(いわし・さば)                     | だいこん ごぼう ねぎ<br>にんじん ほうれんそう キャベツ<br>もやし                    | 642   | 28.4  |
| 27 | 金  | ごはん                  | 牛乳  | ポークカレー<br>あわせるゼリー(りんごゼリー)<br>チーズ  | ごはん<br>じゃがいも こむぎこ さとう<br>あぶら ゼリー ナタデココ    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>チーズ                                     | たまねぎ にんじん にんにく<br>しょうが トマト<br>缶詰(みかん・パイン・りんご)             | 680   | 23.8  |
| 30 | 月  | ごはん                  | 牛乳  | ぶたにくときのこのうまに<br>なっとう<br>きりぼしだいこんのサラダ(わふうドレッシング)                               | ごはん<br>さとう あぶら<br>こむぎこ                    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かまぼこ<br>だいたい くきわかめ                         | ごぼう にんじん れんこん<br>しめじ エリンギ いんげん<br>こんにやく だいこん きゅうり         | 610   | 28.0  |
| 31 | 火  | フラワーロール              | 牛乳  | しろはなまめのポターージュ<br>ハンバーグケチャップソース<br>キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)<br>ハロウィンデザート(かぼちゃのプリン) | パン<br>しろはなまめ<br>こむぎこ あぶら さとう<br>かたくりこ     | ぎゅうにゅう<br>ベーコン とりにく<br>ぶたにく<br>とうにゅう                      | たまねぎ にんじん<br>トマト キャベツ コーン<br>かぼちゃ                         | 673   | 25.1  |

※「肉団子の甘酢あん」と「揚げニラまんじゅう」は1. 2年生:1コ、3~6年生:2コです。

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります。ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

