



令和6年度

10月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場

日	曜	主 食	牛乳	お か ず	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を ととの 整える食品 (緑)	I補キ - kcal	タバキ質 g
1	火	ごはん	牛乳	きのこ入り麻婆豆腐 えび焼売② もやし中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 えび焼売	ごはん 砂糖 ごま油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ まいたけ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜	802	30.6
2	水	子どもパン	牛乳	煮込みハンバーグ コーンとほうれん草のサラダ ポトフスープ	牛乳 ハンバーグ(豚肉) 鶏肉	パン 砂糖 コーンミッドレッシング	ほうれん草 ともろこし にんじん じゃがいも きゃべつ ブロッコリー	820	35.1
3	木	そぼろごはん	牛乳	ししゃもフリッター② 野菜椀 ヨーグルト	牛乳 豚肉 ししゃも 厚揚げ ヨーグルト	ごはん 油 砂糖	いんげん にんじん とうもろこし ごぼう 大根 じゃがいも 玉ねぎ	869	31.6
4	金	きなこ揚げパン	牛乳	ウインナーのたまご巻き 3色サラダ ミネストローネ	牛乳 きなこ ウインナー たまご ベーコン	パン 砂糖 油 玉ねぎドレッシング マカロニ	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし じゃがいも にんじん 玉ねぎ きゃべつ にんにく	825	27.7
7	月	ごはん	牛乳	八宝菜 彩の国ねぎ塩まんじゅう② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 イカ ねぎ塩まんじゅう(豚肉)	ごはん 油 かたくり粉 春雨 ごま油	白菜 玉ねぎ ねぎ にんじん しいたけ しょうが きゃべつ もやし	807	32.5
8	火	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え さつまいもみそ汁	牛乳 鶏肉 塩こんぶ 油揚げ	ごはん かたくり粉 油 ごま油	しょうが きゃべつ にんじん 小松菜 さつまいも 玉ねぎ	847	34.4
9	水	マール食パン	牛乳	パンプキンポタージュ ブロッコリーサラダ 栗コロッケ	牛乳 鶏肉	パン 油 薄力粉 イタリアンドレッシング バター	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん とうもろこし にんにく ブロッコリー きゃべつ	855	26.9
10	木	目のお護りDAY ごはん	牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん ハヤシフレーク 油 コーリーミッドレッシング ブルーベリーゼリー	じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが きゃべつ とうもろこし	869	24.6
11	金	地粉うどん	牛乳	わかめうどん ちくわの天ぷら② 切干大根のサラダ	牛乳 鶏肉 なんと わかめ ちくわ	地粉うどん 薄力粉 油 和風ドレッシング	にんじん ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 切干大根 大根	808	32.7
15	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 小松菜和え みかん	牛乳 厚揚げ 豚肉	ごはん 油 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん たけのこ いんげん 小松菜 きゃべつ とうもろこし みかん	808	31.6
16	水	フラワーロール	牛乳	ハムカツ(中濃パックソース) 温野菜サラダ ABCスープ	牛乳 ハムカツ ベーコン	パン 油 マカロニ 玉ねぎドレッシング	きゃべつ ほうれん草 にんじん じゃがいも	807	26.4
17	木	ごはん	牛乳	さばのソース焼き 磯香和え けんちん汁	牛乳 サバ 油揚げ 豆腐 こんにゃく	ごはん 砂糖 ごま 油	しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ じゃがいも しいたけ	842	30.6
18	金	食パン	牛乳	秋の味覚シチュー チキンナゲット② グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チキンナゲット(鶏肉)	パン 油 シチュールウ	玉ねぎ さつまいも 栗 にんじん しめじ きゃべつ ブロッコリー	816	30.7
21	月	ごはん	牛乳	きのこ豚肉のうま煮 彩の国納豆 和風サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ かまぼこ しらたき 納豆	ごはん 砂糖 油	ごぼう にんじん いんげん 白菜 えのきたけ しめじ れんこん もやし 小松菜	831	37.6
22	火	ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ ごま和え 豚汁	牛乳 タラ 豚肉 豆腐 油揚げ	ごはん 砂糖 かたくり粉 ごま 油	ほうれん草 きゃべつ にんじん もやし 里芋 ごぼう ねぎ	818	35.6
23	水	バターロール	牛乳	鶏肉のバーベキューソースかけ ブロッコリーのソテー 豆腐とたまごのスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	パン 砂糖 油 かたくり粉 ごま油	にんにく りんご ブロッコリー とうもろこし にんじん 小松菜 玉ねぎ	777	38.1
24	木	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ ぶんちゃんの小魚くん	牛乳 豚肉 こんにゃく わかめ 小魚	ごはん カレールウ 玉ねぎドレッシング 油	じゃがいも 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ とうもろこし	800	25.8
25	金	中華めん	牛乳	ごまみそラーメン 揚げ餃子② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 なんと ぎょうざ(豚肉)	中華めん 油 ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく きゃべつ にんじん もやし ニラ ねぎ とうもろこし 小松菜	831	31.5
29	火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 木ノ葉かまぼこみりん焼き② たくあん和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ	ごはん 砂糖 油 かたくり粉 ごま	じゃがいも 玉ねぎ にんじん いんげん もやし 千切り大根漬	814	27.6
30	水	ツイストパン	牛乳	ミートソースパンネ オムレツ ひじきとちくわのサラダ	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき オムレツ	パン パンネ 油 ごまドレッシング	にんにく にんじん ピーマン 玉ねぎ とうもろこし ブロッコリー	869	33.2
31	木	ハロウィンメニュー チキンピラフ	牛乳	チーズはんぺんフライ 豆腐と野菜のスープ かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 豆腐 チーズはんぺんフライ	ごはん パター ごま油 かたくり粉 油 かぼちゃプリン	玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム 小松菜	862	30.3

◆材料の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。
◆給食に関する行事については、各学校のおたよりで確認してください。

秩父は、ぶどうやさつまいも、栗やきのこなど秋に旬を迎える
食べ物が豊富です。
栄養価が高く、新鮮でおいしい今の季節にぜひ味わってみてください!

