令和6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			おもなはたらき 黄 ねつや力のもと	赤 体をつくる	緑 体の調子をととのえる	えいようりょう エネルギー（キロカロリー）	たんぱくしつ（グラム）
１(火)	こどもパン	牛乳	ハンバーグケチャップソース コーンとほうれんそうのサラダ ポトフスープ	パン　さとう ごまあぶら じゃがいも	牛乳　とりにく ぶたにく　ソーセージ	たまねぎ　ほうれんそう とうもろこし　にんじん キャベツ	603	25.1
２(水)	ごはん	牛乳	さばのソースやき しおこんぶあえ けんちんじる	ごはん　さとう ごまあぶら じゃがいも　あぶら	牛乳　さば　みそ しおこんぶ あぶらあげ　とりにく	しょうが　キャベツ　にんじん りょくとうもやし　ごぼう だいこん　こんにゃく しいたけ	660	27.9
３(木)	きなこ あげパン	牛乳	ウインナーのたまごまき はなやさいサラダ ミネストローネ	こめこパン　あぶら さとう　こむぎこ じゃがいも	牛乳　きなこ たまご　ソーセージ とりにく	ブロッコリー　カリフラワー たまねぎ　キャベツ にんじん	612	27.7
４(金)	ごはん	牛乳	マーボーどうふ えびシューマイ② もやしのちゅうかサラダ	ごはん　さとう かたくりこ　あぶら ごまあぶら こむぎこ	牛乳　とうふ ぶたにく　みそ たら　えび	たまねぎ　にんじん　たけのこ しいたけ　しょうが　にんにく りょくとうもやし　こまつな	626	26.0
８(火)	ごはん	牛乳	ハヤシライス おんやさいサラダ ブルーベリーゼリー	ごはん　じゃがいも バター　さとう あぶら	牛乳　ぶたにく	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ブロッコリー きゅうり　とうもろこし ブルーベリー	663	21.8
９(水)	じごなうどん	牛乳	わかめうどんのしる ちくわのいしがきあげ② きりぼしだいこんのサラダ	じごなうどん はくりきこ かたくりこ しろごま　くろごま あぶら　さとう	牛乳　とりにく わかめ　なると ちくわ	にんじん　ねぎ　たまねぎ しいたけ　きりぼしだいこん だいこん　きゅうり	634	26.3
10(木)	はちみつパン	牛乳	くりコロッケ キャベツサラダ しろはなまめのポタージュ	パン　じゃがいも さつまいも　くり さとう　パンこ こむぎこ　あぶら	牛乳　しろはなまめ ベーコン ポタージュ(牛乳)	キャベツ　にんじん　たまねぎ	605	19.4
11(金)	ごはん	牛乳	はっぽうさい ねぎしおまんじゅう② はるさめサラダ	ごはん　かたくりこ あぶら　ごまあぶら こむぎこ　はるさめ ごまあぶら　さとう	牛乳　えび　ぶたにく	しょうが　にんにく　たまねぎ しいたけ　にんじん　ねぎ キャベツ　ニラ　きゅうり りょくとうもやし	609	26.4
１５(火)	コッペパン	牛乳	ミートソーススパゲティ オムレツ コールスローサラダ (コーンクリーミードレッシング)	パン　スパゲティ あぶら　さとう	牛乳　ぶたにく たまご	にんじん　たまねぎ　ピーマン しょうが　にんにく　キャベツ とうもろこし	631	27.1
１６(水)	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなあえ みかん	ごはん　あぶら さんおんとう かたくりこ ごまあぶら　さとう	牛乳　わかめ なまあげ　ぶたにく	こんにゃく　さやいんげん にんじん　たまねぎ　たけのこ こまつな　キャベツ とうもろこし　みかん	598	24.8
１７(木)	フラワーロール	牛乳	ハムカツ(パックソース) ゆでやさいサラダ ABCスープ	パン　パンこ こむぎこ　あぶら さとう　じゃがいも アルファベットマカロニ	牛乳　とりにく ぶたにく ハムカツ(乳)	パックソース(りんご) ブロッコリー　キャベツ にんじん　たまねぎ	646	26.0
１８(金)	食育の日 ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ パリッシュ	ごはん　じゃがいも あぶら さんおんとう さとう	牛乳　ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ　にんじん しょうが　にんにく サラダこんにゃく　こまつな とうもろこし	622	24.4
２１(月)	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ いそかあえ じゃがいものみそしる	ごはん　かたくりこ あぶら　さとう じゃがいも	牛乳　とりにく　のり わかめ　あぶらあげ みそ	しょうが　にんにく　キャベツ りょくとうもやし　にんじん たまねぎ	608	29.3
２２(火)	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに なっとう ごまあえ	ごはん さんおんとう あぶら　ごま さとう	牛乳　ぶたにく なっとう　みそ	たまねぎ　ごぼう　にんじん れんこん　ぶなしめじ えのきたけ　さやいんげん しらたき　キャベツ ほうれんそう りょくとうもやし	609	29.2
２３(水)	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメンのスープ あげぎょうざ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 ごまあぶら　ごま こむぎこ　パンこ あぶら	牛乳　ぶたにく みそ　とりにく	にんにく　しょうが　にんじん りょくとうもやし とうもろこし　ねぎ キャベツ　たまねぎ だいずもやし　こまつな	638	26.0
２４(木)	バターロール	牛乳	とりにくのBBQソース ブロッコリーソテー とうふとたまごのスープ	パン　さとう はちみつ　あぶら ごまあぶら かたくりこ	牛乳　とりにく とうふ　ベーコン たまご	にんにく　ブロッコリー とうもろこし　にんじん たまねぎ　こまつな	598	35.0
２５(金)	ピラフ	牛乳	サーモンフライ コンソメスープ ヨーグルト	ごはん　バター パンこ　あぶら じゃがいも	牛乳　とりにく　さけ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　ピーマン マッシュルーム　にんにく キャベツ	600	30.0
２８(月)	ごはん	牛乳	にくじゃが このはかまぼこのみりんやき② たくあんあえ	ごはん　じゃがいも あぶら さんおんとう	牛乳　とりにく たら	たまねぎ　にんじん さやいんげん　しらたき たくあん　キャベツ りょくとうもやし	595	26.8
２９(火)	しょくパン	牛乳	チキンナゲット② グリーンサラダ あきのみかくシチュー	パン　パンこ こむぎこ　あぶら さとう　じゃがいも さつまいも　くり はくりきこ マーガリン	牛乳　とりにく シチュー(牛乳)	ブロッコリー　とうもろこし えだまめ　キャベツ たまねぎ　にんじん ぶなしめじ	612	26.4
３０(水)	ごはん	牛乳	しろみさかなのあまずあん ごもくきんぴら こまつなのみそしる	ごはん　あぶら さとう　かたくりこ じゃがいも	牛乳　たら　ちくわ あぶらあげ　わかめ みそ	ごぼう　にんじん　こんにゃく こまつな　ねぎ	590	25.4
３１(木)	ハロウィンこんだて ツイストパン	牛乳	チーズはんぺんフライ ブロッコリーサラダ オニオンスープ ハロウィンデザート	パン　パンこ あぶら　さとう	牛乳　ぎょにく チーズ フライ(たまご) とりにく デザート(とうにゅう)	ブロッコリー　キャベツ にんじん　たまねぎ　こまつな かぼちゃ	590	22.4

＊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。(今月は19日に給食がないので、学校では１８日が食育の日です。)