



令和6年度

10月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主食	牛乳	おかず	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄)	からだの調子を整える食品(緑)	1人分 - kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳	きのこ入り麻婆豆腐 えび焼売② 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 たら えび 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉	葱 人参 筍 しめじ えのき 椎茸 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし 玉葱	776	31.9
2	水	子供パン	牛乳	ポトフスープ 煮込みハンバーグ コーンとほうれん草のサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 豚肉	パン ジャガ芋 バター マーガリン 油 砂糖 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 りんご ほうれん草 とうもろこし もやし	748	29.7
3	木	ひじきごはん	牛乳	野菜椀 ししゃもフリッター② ヨーグルト	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 大豆 生揚げ ししゃも 沖あみ のり ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 でん粉 米粉	人参 いんげん 大根 玉葱 葱	792	33.4
4	金	ココア揚げパン	牛乳	ミネストローネ ウィンナー卵巻き 花野菜サラダ	牛乳 ベーコン たまご ウィンナー	パン 油 砂糖 ジャガ芋 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	770	25.4
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 いか えび たまご 大豆粉	ごはん 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉	白菜 玉葱 葱 人参 椎茸 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし もやし なら	803	37.5
8	火	ごはん	牛乳	ジャガ芋の味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 昆布	ごはん ジャガ芋 でん粉 油 ごま油	大根 ごぼう 葱 人参 生姜 キャベツ 小松菜 もやし	816	34.5
9	水	地粉うどん	牛乳	わかめうどんの汁 竹輪の石垣揚げ② 切干大根サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なると 竹輪 茎わかめ	うどん 小麦粉 でん粉 ごま 油 砂糖	人参 葱 椎茸 大根 もやし	749	33.4
10	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 温野菜サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん ジャガ芋 油 でん粉 バター マーガリン 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト ほうれん草 キャベツ もやし ブルーベリー	823	27.2
11	金	はちみつパン	牛乳	白花香のポタージュ 栗コロッケ ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン	パン ジャガ芋 油 バター マーガリン 砂糖 さつま芋 パン粉 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 パセリ 白花香 栗 ブロッコリー キャベツ もやし	808	24.7
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 わかめ 生揚げ 豚肉 たまご	ごはん 油 砂糖	玉葱 人参 筍 小松菜 キャベツ とうもろこし もやし みかん	785	31.5
16	水	フラワーロール	牛乳	ABCスープ ハムカツ(中濃ソース) ゆで野菜サラダ	牛乳 ベーコン ハム 鶏肉 豚肉	パン マカロニ ジャガ芋 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー とうもろこし もやし	820	27.4
17	木	ごはん	牛乳	豚汁 白身魚の甘酢あんかけ ごま和え	牛乳 豚肉 豆腐 たら	ごはん ジャガ芋 でん粉 油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ もやし	778	32.3
18	金	食パン	牛乳	秋の味覚シチュー チキンナゲット③ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	パン さつま芋 油 小麦粉 バター マーガリン 砂糖 でん粉 パン粉	栗 玉葱 人参 キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 もやし にんにく	820	34.2
21	月	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのうま煮 彩の国なっとう 和風サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆	ごはん 砂糖 油	ごぼう れんこん 人参 しめじ エリンギ 白滝 生姜 小松菜 キャベツ もやし	771	35.6
22	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのソース焼き 磯香和え	牛乳 豆腐 鶏肉 さば のり	ごはん 里芋 油 砂糖 ごま	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし	803	32.3
23	水	中華めん	牛乳	ごま味噌ラーメンのスープ 揚げ餃子③ もやしのナムル	牛乳 豚肉 鶏肉	めん ごま 油 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	キャベツ 人参 葱 にんにく 生姜 もやし 小松菜 玉葱	779	33.7
24	木	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにゃくサラダ 小魚	牛乳 豚肉 かたくちいわし	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 こんにゃく キャベツ 胡瓜 もやし	805	28.1
25	金	バターロール	牛乳	豆腐とたまごのスープ 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリーソテー	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉	パン でん粉 砂糖 油	玉葱 人参 小松菜 椎茸 りんご にんにく ブロッコリー とうもろこし	783	45.4
29	火	ごはん	牛乳	小松菜の味噌汁 サーモンフライ きんぴら	牛乳 豆腐 さけ 鶏肉 竹輪	ごはん 油 砂糖 パン粉 でん粉	小松菜 人参 葱 大根 ごぼう れんこん こんにゃく	801	34.3
30	水	ツイストパン	牛乳	ミートソーススパゲティー オムレツ コールスローサラダ	牛乳 豚肉 たまご	パン スパゲティー 油 でん粉 バター マーガリン 砂糖	玉葱 人参 にんにく キャベツ 胡瓜	786	31.0
31	木	ピラフ	牛乳	コンソメスープ チーズはんぺんフライ ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン はんぺん チーズ たまご 豆乳	ごはん バター マーガリン ジャガ芋 油 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ かぼちゃ	756	27.4

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。