



令和7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 す	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杯 - kcal	外バク質 g
1	水	フラワーロール	ココア牛乳	ハンバーグピカタ イタリアンサラダ パンプキンスープ	牛乳 ふたにく とりにく たまご	パン あぶら パター イタリアンドレッシング はくりきこ	ブロッコリー とうもろこし きゃべつ たまねぎ かぼちゃ	631	26.4
2	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく なっとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	いんげん にんじん こんにゃく ほうれんそう りょくとうもやし せんぎりだいこんづけ	627	27.8
3	金	コッペパン	牛乳	スラッピージョー チキンナゲット② ABCスープ	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン チーズ	パン あぶら はくりきこ マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ	634	28.4
6	月	ごはん	牛乳	メンチカツ ☆ちゅうのうパックソース こまつナサラダ かみなりじる	牛乳 メンチカツ ツナ とうふ あぶらあげ さつまあげ	ごはん ごまあぶら じゃがいも わふうドレッシング	きゃべつ とうもろこし ねぎ にんじん だいこん こまつな こんにゃく	620	22.4
7	火	そぼろごはん	牛乳	しろみさかなのあますあん おつきみじる じゅうごやゼリー  おつきみこんだて	牛乳 ふたにく なると しろみさかな	ごはん あぶら さとう かたくりこ いももち じゅうごやゼリー	しょうが ごぼう にんじん だけのこ えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう	648	26.9
8	水	ぶどうパン	牛乳	ラビオリいりミネストローネ くりコロッケ コールスローサラダ	牛乳 ふたにく ツナ ワインナー	パン じゃがいも あぶら コンクリームドレッシング マカロニ	きゃべつ たまねぎ にんじん セロリ にんにく とうもろこし くり	658	21.4
9	木	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ はるまき はるさめスープ	牛乳 ふたにく はるまき とりにく	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ あぶら	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう はくさいキムチ だいずもやし たまねぎ チンゲンサイ	663	23.3
14	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに ずりみチーズロール おんやさいサラダ	牛乳 あつあげ ふたにく チーズ わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ わふうドレッシング	たまねぎ にんじん だけのこ いんげん きゃべつ きゅうり きくらげ	631	29.2
15	水	はちみつパン	牛乳	サーモンフライ ☆タルタルソース キャベツサラダ ちゅうかコンスープ	牛乳 サケ たまご ベーコン	パン あぶら かたくりこ ちゅうかドレッシング じゃがいも	きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし	637	24.6
16	木	ごはん	牛乳	いわしのみそれに ごもくきんぴら さつまいもじる	牛乳 いわし さつまあげ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう こんにゃく レンコン だいこん ねぎ えのき	609	24.5
17	金	ツイストパン	牛乳	ボークビーンズ チーズはんぺんフライ 3しょくサラダ	牛乳 だいす ふたにく チーズ はんぺん	パン じゃがいも あぶら さとう たまねぎドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン トマト きゃべつ ブロッコリー とうもろこし カリフラワー	659	27.1
20	月	ごはん	牛乳	ボークカレー かいそうサラダ さつまいもスティック	牛乳 ふたにく わかめ かいそうめん	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さつまいも あおしそドレッシング	たまねぎ にんじん こんにゃく きゃべつ とうもろこし	606	18.3
21	火	ごはん	牛乳	さばのしょうがに いそがあえ かきたまじる	牛乳 さば のり とりにく とうふ たまご	ごはん かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな	604	27.0
22	水	バターロール	牛乳	とりにくのBBQソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく ハム ベーコン	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし きゃべつ ほうれんそう りんご	698	28.3
23	木	ごはん	牛乳	はっほうさい ポークしゅうまい② だいずもやしのナムル	牛乳 ふたにく えび イカ しゅうまい	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ かんてくナムルドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ほししいたけ だいずもやし りょくとうもやし こまつな	591	27.7
24	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメンのスープ くろふたあげぎょうざ② パンパンジーサラダ	牛乳 ふたにく ぎょうざ とうにゅう ささみ	ちゅうかめん あぶら ごま パンパンジードレッシング	にんにく しょうが ねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ しゃくしな だいずもやし きゃべつ にんじん	655	27.1
27	月	ごんぎつねごはん	牛乳	エビカツ おおきなかなぶのみそしる ヨーグルト 	牛乳 とりにく えび とうふ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ ほうれんそう かぶ たまねぎ なめこ	657	27.5
28	火	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ほうれんそうといんげんのごまあえ とんじる 	牛乳 とりにく ふたにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう きゃべつ いんげん にんじん りょくとうもやし ごぼう ねぎ	615	28.5
29	水	あつぎりしょくパン ☆いちごジャム	牛乳	ボークチョップ わかさぎフリッター② スコッチクロス 	牛乳 ふたにく わかさぎ ひよこまめ とりにく	パン いちごジャム あぶら あぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ たまねぎ セロリ	593	25.8
30	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ 	牛乳 ふたにく チーズ	ごはん あぶら ごま ハヤシルウ じゃがいも ごまドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ごぼう レンコン とうもろこし いんげん	680	23.3
31	金	こどもパン	牛乳	オニオンソースハンバーグ かぼちゃサラダ ドラキュラスープ ハロウィンデザート  ハロウィンこんだて	牛乳 ハンバーグ チーズ ふたにく 	パン さとう さつまいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ かぼちゃプリン	たまねぎ にんにく かぼちゃ きゃべつ にんじん あかパプリカ トマト とうもろこし	658	24.8

◆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。



10月27日～11月9日の「どくしょしゅうかん」にちなんで、ほんにまつわる
きゅうしょうがです。このきかいにふだんよまないほんもよんでみましょう。
くわしくはしょくいくだよりをごらんください！

