



令和8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	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	1人分 g
1	木	ごはん	牛乳	ちくわのこうみあげ② おひたし こんぶとじゃがいものにも	牛乳 こんぶ ちくわ かつおぶし あぶらあげ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ ごま あぶら	にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ もやし	663	26.3
2	金	くろパン	牛乳	しろみずかなのこうそうフライ コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ホキ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう ごまあぶら パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	618	23.9
6	火	さつまいも ごはん	牛乳	サーモンフライ とうふとたまごのスープ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ とうふ たまご	ごはん さつまいも さとう かたくりこ パンこ ごまあぶら	しいたけ たまねぎ にんじん こまつな ぶどう	661	26.6
7	水	はちみつパン	牛乳	いかナゲット② はなやさいサラダ ポークビーンズ	牛乳 だいず ぶたにく チーズ いか ベーコン	パン じゃがいも さとう あぶら ベーキングパウダー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	632	29.5
8	木	ごはん	牛乳	さばのしょうがやき ほうれんそうとにんじんのサラダ かぼちゃとんじる	牛乳 サバ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも あぶら	しょうが かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう とうもろこし	613	28.2
9	金	め ^め のあいご ^{あいご} デー ^{デー} こんだて ^{こんだて} じご ^{じご} なうどん ^{なうどん}	牛乳	いなかう ^{いなかう} どん ^{どん} のしる ^{のしる} あおない ^{あおない} た ^た め ^め ブルーベリー ^{ブルーベリー} パン ^{パン} ケーキ ^{ケーキ}	牛乳 あぶらあげ みそ ちくわ ぶたにく	うどん あぶら ホットケーキミックス さとう	なす にんじん たまねぎ ねぎ こまつな とうもろこし ブルーベリー	666	25.0
13	火	わかめごはん	牛乳	あつやきたまご だいずのいそに おいものごまみそじる	牛乳 ひじき わかめ とりにく あぶらあげ たら たちうお だいず みそ たまご	ごはん あぶら あぶら さとう さつまいも さといも ごま でんぶん	にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれんそう	611	26.6
14	水	ツイストパン	牛乳	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ウィナー ヨーグルト	パン スパゲッティ さとう あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	682	24.0
15	木	ごはん	牛乳	さいのくにとん ^{とん} まんじゅう ^{まんじゅう} ② こまつなあえ あつあげのチャオサイ	牛乳 みそ わかめ ぶたにく あつあげ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら こむぎこ	キャベツ たまねぎ しょうが こまつな にんじん とうもろこし ねぎ	667	27.4
16	金	ココア あげパン	牛乳	ウィナーのたまごまき ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン ウィナー たまご	パン ココア あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	629	21.8
19	月	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのにも おんやさい ^{おんやさい} サラダ さいのくにな ^{くにな} とう	牛乳 ぶたにく な ^{くにな} とう	ごはん あぶら さとう さといも	だいこん にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし こんにゃく	602	26.0
20	火	ごはん	牛乳	いわしのみ ^{のみ} それに ごぼう ^{ごぼう} サラダ すいとん	牛乳 いわし とりにく ひじき	ごはん こむぎこ ごま あぶら さとう	はくさい だいこん ねぎ にんじん こまつな しいたけ ごぼう さやいんげん れんこん	620	24.7
21	水	こどもパン スライス	牛乳	ハムカツ ちゅうのう ^{ちゅうのう} バックソース コールスロー ^{コールスロー} サラダ パンブキン ^{パンブキン} ポターシュ	牛乳 ぶたにく とりにく	パン あぶら こむぎこ バター さとう	かぼちゃ たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ	618	23.4
22	木	チャーハン	牛乳	モウカの ^{モウカ} だつた ^{だつた} あげ にら ^{にら} たまは ^{たまは} る ^る さめ ^{さめ} スープ あおりん ^{あおりん} ごゼリー	牛乳 ぶたにく モウカザメ ちくわ	ごはん あぶら りょくとう ^{りょくとう} は ^は る ^る さめ ^{さめ} でんぶん さとう さとう ごまあぶら	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にら りんご	687	27.4
23	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅう ^{とうにゅう} タンタンメン ^{タンタンメン} のスープ はるまき もやしのちゅうか ^{ちゅうか} サラダ	牛乳 ぶたにく みそ ガラスープ とうにゅう	ちゅうかめん あぶら ねりごま こむぎこ	もやし ねぎ たけのこ こまつな にんじん にんにく しょうが キャベツ	689	25.1
26	月	ごはん	牛乳	マーボー ^{マーボー} どうふ あげぎょうざ ^{あげぎょうざ} ② チョレギ ^{チョレギ} サラダ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ とりにく のり ガラスープ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	649	25.0
27	火	ごはん	牛乳	あじフリッター ^{あじフリッター} ② いそかあえ すきやき ^{すきやき} ふう ^{ふう} に	牛乳 あじ ぶたにく とうふ のり	ごはん あぶら じゃがいも しらたき さとう こむぎこ でんぶん	にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	685	28.6
28	木	あつぎり しょくパン りんご ^{りんご} ジャム	牛乳	くりコロ ^{くりコロ} ック グリーン ^{グリーン} サラダ あきのみ ^{あきのみ} かく ^{かく} シチュー	牛乳 とりにく	パン あぶら さつまいも さとう パンこ くり こむぎこ	りんご たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー えだまめ	665	22.8
29	金	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミックスゼリー ^{フルーツミックスゼリー} （マスカット） バリッシュ	牛乳 ぶたにく かたくちいわし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく トマト みかん パイン もも ぶどう ナタデココ	640	21.0
30	金	ハロウィン ^{ハロウィン} こんだて ^{こんだて} フラワー ^{フラワー} ロール	牛乳	ハンバー ^{ハンバー} グ ^グ ケ ^ケ チャップ ^{チャップ} ソース ホパイ ^{ホパイ} サラダ ポトフ ^{ポトフ} スープ ハロウィン ^{ハロウィン} デザート	牛乳 ぶたにく とりにく	パン さとう じゃがいも あぶら さとう でんぶん	トマト キャベツ もやし にんじん ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	668	26.2

◆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。

◆給食に関係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。

○スライスしてあるパンにおかずをはさんで食べるのもお勧めです。

10月10日は「目の愛護デー」

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。

遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい

食事をとりましょう。疲れ目に効果的な食べ物には、ブルーベリー、

レバー、にんじん、うなぎ などがあります。

10月16日は世界食料デー

