

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯に なる食品(赤)	からだの調子を 整える食品(緑)	熱や力のもとに なる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
1	火	白飯		きのこ入り麻婆豆腐 エビ焼売② 中華サラダ	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、みそ 茎わかめ	ねぎ、にんじん、にら、きゅうり エリンギ、たけのこ(水煮) しょうが、にんにく、キャベツ	白飯、サラダ油 上白糖、ごま油 かたくり粉、塩中華ドレッシング	761	30.1
2	水	ココア揚げパン		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 ウィンナー卵巻き	玉ねぎ、セロリ、にんじん、キャベ ドマト缶、ブロッコリー、にんにく カリフラワー、とうもろこし	コッペパン、米油、上白糖 じゃがいも、マカロニ サラダ油、イタリアンドレッシング	799	26.8
3	木	白飯 (おかかふりかけ)		味噌汁(わかめ) ししゃもフリッター② 五目きんぴら	牛乳、豚肉 油揚げ、木綿豆腐、わかめ みそ、ししゃもフリッター、さつま揚げ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ ごぼう、れんこん	白飯、サラダ油、三温糖 米油、つきこんにやく 薄力粉	778	28.2
4	金	白飯		ソイ丼の具 さつま汁 たくあんあえ	牛乳、ベーコン 豚ひき肉、大豆 鶏モモ肉、生揚げ、みそ	にんじん、にら、だいこん、ねぎ ごぼう、干し椎茸、しょうが たくあん、キャベツ、きゅうり	白飯、上白糖、さつまいも こんにやく、サラダ油 ごま油、ごま、和風ドレッシング	810	33.8
7	月	フラワーロール		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 チキンナゲット	にんじん、玉ねぎ ブロッコリー、しめじ きゅうり、枝豆	フラワーロール、さつま サラダ油、薄力粉 バター、イタリアンドレッシング	780	32.1
8	火	白飯		けんちん汁 鯖のソース焼き 磯香あえ	牛乳、木綿豆腐、さば みそ、刻みのり	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、干し椎茸 もやし、ほうれん草	白飯、サラダ油 こんにやく、さといも 上白糖	741	28.3
9	水	地粉うどん (わかめうどん)		竹輪の石垣揚げ② 切干大根のサラダ	牛乳、豚肉 油揚げ、わかめ 焼き竹輪、茎わかめ	にんじん、玉ねぎ、ねぎ ほうれん草、干し椎茸、きゅうり 切干大根、キャベツ、だいこん	地粉うどん、薄力粉 黒ごま、米油 和風ドレッシング	746	32.5
10	木	白飯 (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	しょうが、玉ねぎ ブロッコリー、にんじん とうもろこし、キャベツ	白飯、サラダ油 じゃがいも、イタリアンドレッシング ブルーベリーゼリー	835	25.6
11	金	白飯		味噌汁(じゃがいも) 鶏肉の竜田揚げ 塩昆布和え	牛乳、油揚げ、みそ 鶏モモ肉、塩昆布	玉ねぎ、にんじん しょうが、キャベツ きゅうり、こまつな	白飯、じゃがいも、米油 かたくり粉、ごま油 ごま	773	33.3
15	火	白飯		沢煮鮎 白身魚の南蛮漬け 春雨サラダ	牛乳、豚肉 タラ	だいこん、ごぼう、にんじん 干し椎茸、こまつな、ねぎ もやし、キャベツ、きゅうり	白飯、かたくり粉、米油 ごま油、三温糖、ごま 春雨、サラダ油、塩中華ドレッシング	733	29.1
16	水	食パン		豆腐と野菜のコンソメスープ ハムカツ(バックソース) ゆで野菜サラダ	牛乳、ベーコン あさり、木綿豆腐 ハムカツ	玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ こまつな、とうもろこし	食パン、サラダ油 じゃがいも、米油 イタリアンドレッシング	740	28.0
17	木	白飯		肉じゃが 木の葉かまぼこ② 小松菜の炒り煮	牛乳、豚肉、油揚げ 木の葉かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、とうもろこし こまつな	白飯、サラダ油 じゃがいも、しらたき 三温糖	774	29.3
18	金	白飯		華風スープ ヤンニョムチキン 切干大根のピリ辛炒め	牛乳、ベーコン 卵、鶏もも肉 焼き竹輪、油揚げ	玉ねぎ、にんじん、きくらげ(乾) チンゲン菜、しょうが にんにく、切干大根、いんげん	白飯、かたくり粉、米油 三温糖、ごま油、ごま	816	34.0
21	月	子どもパンスライス		ABCスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー	牛乳、ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ ソテーオニオン、ブロッコリー とうもろこし	子供パン、じゃがいも マカロニ、上白糖 サラダ油	741	30.2
22	火	白飯		スタミナ豚汁 チーズはんぺんフライ(パッパルス) ごまあえ	牛乳、豚肉 木綿豆腐、油揚げ、みそ チーズはんぺんフライ	ごぼう、にんじん、玉ねぎ ねぎ、にんにく ほうれんそう、キャベツ	白飯、じゃがいも、パン粉 こんにやく、ごま油 上白糖、白ごま、米油	770	27.1
23	水	中華めん (ごまみそラーメン)		揚げ餃子② もやしのナムル	牛乳、豚ひき肉 みそ、餃子	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし、とうもろこし、こま きくらげ(乾)、にら、ねぎ、大豆もや	中華めん、サラダ油、白ごま ごま油、米油 韓国ナムルドレッシング	737	30.0
24	木	白飯		豚肉ときのこのうま煮 納豆 和風サラダ	牛乳、豚肉、かまぼこ 納豆	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ エリンギ、干し椎茸、しょうが キャベツ、きゅうり、とうもろこし	白飯、しらたき、三温糖 サラダ油 和風ドレッシング	773	33.3
25	金	白飯 (ポークカレー)		コールスローサラダ 元気ヨーグルト	牛乳、豚肉	しょうが、玉ねぎ、にんじん ソテーオニオン、キャベツ とうもろこし	白飯、サラダ油 じゃがいも コンクリートドレッシング	861	27.2
28	月	コッペパンスライス		スパゲティミートソース オムレツ イタリアンサラダ	牛乳、豚ひき肉 オムレツ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、ブロッコリー、カリフラ パブリカ、とうもろこし	コッペパン、スパゲティ サラダ油、バター イタリアンドレッシング	763	32.9
29	火	わかめごはん		厚揚げの五目煮 小松菜のナムル みかん	牛乳、生揚げ、豚肉 うずら卵(水煮)	玉ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮) きゅうり、もやし、こまつな 切干大根、みかん	わかめごはん、サラダ油 三温糖、ごま 韓国ナムルドレッシング	771	30.8
30	水	はちみつパン		白花豆のポタージュ 焼き栗コロッケ ツナとひじきのサラダ	牛乳、するりん白花 ツナ、干ひじき	玉ねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり	はちみつパン、じゃがいも サラダ油、焼き栗コロッケ 米油、ごま、上白糖、パン粉	796	26.0
31	木	白飯		野菜碗 サーモンフライ ブロッコリーサラダ ハロウィンデザート	牛乳、生揚げ みそ、サーモンフライ	ごぼう、にんじん、だいこん ねぎ、こまつな きゅうり、キャベツ とうもろこし、ブロッコリー	白飯、サラダ油、パン粉 じゃがいも、こんにやく 米油、玉ねぎドレッシング かぼちゃプリン	818	28.9



- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。