

10月の学校給食献立予定表

2026年 10月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品	からだの調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	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	木	ごはん おかかふりかけ		すき昆布とじゃがいもの煮物 竹輪の香味揚げ② おひたし	牛乳、すき昆布 豚肉、油揚げ ちくわ、かつおぶし	にんじん、こんにやく ほうれん草、キャベツ もやし	ごはん、じゃがいも 三温糖、サラダ油 薄力粉、ごま、大豆油	850	31.3
2	金	ごはん		麻婆豆腐 揚げ餃子② チョレギサラダ	牛乳、豆腐、豚肉 大豆、みそ、餃子 わかめ、のり	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、にら、竹の子 キャベツ、きゅうり	ごはん、サラダ油 上白糖、ごま油、片栗粉 大豆油、ごま、ドレッシング	838	31.9
5	月	黒パン		クラムチャウダー 白身魚のバジルフライ コーンサラダ	牛乳、ベーコン あさり、チーズ ホキ	玉ねぎ、にんじん キャベツ、とうもろこし きゅうり	黒パン、じゃがいも、上白糖 薄力粉、バター、大豆油 サラダ油、オリーブ油	851	29.8
6	火	ごはん		みそワタンスープ 鶏の唐揚げ③ たくあんあえ	牛乳 鶏肉 みそ	キャベツ、もやし、玉ねぎ にんじん、キャベツ、たくあん とうもろこし、きゅうり	ごはん、ワタンスープ サラダ油、ごま油 ごま、ドレッシング	837	34.2
7	水	地粉うどん		田舎うどん 小松菜と竹輪の炒め物 ブルーベリーカップケーキ	牛乳、油揚げ 豚肉、みそ ちくわ	なす、にんじん、玉ねぎ しいたけ、ねぎ、小松菜 とうもろこし、ブルーベリー	地粉うどん サラダ油、上白糖 ホットケーキミックス	815	34.4
8	木	ごはん		厚揚げのうま煮 彩の国とんとんまんじゅう 塩昆布あえ	牛乳、厚揚げ 豚肉、塩昆布 とんとんまんじゅう	白菜、玉ねぎ、にんじん 竹の子、しいたけ、キャベツ にんじん、きゅうり	ごはん、サラダ油 三温糖、ごま ごま油	861	37.2
		目の愛護デー							
9	金	ごはん		ランドルト環豚汁 さばの生姜煮 ほうれん草とにんじんのサラダ	牛乳、豚肉 ちくわ、豆腐 みそ、さば	大根、にんじん、ごぼう ねぎ、こんにやく、ほうれん草 小松菜、もやし、とうもろこし	ごはん、じゃがいも サラダ油 ドレッシング	857	35.8
13	火	さつまいもごはん		かきたまみそ汁 サーモンフライ・バックソース ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉 油揚げ、豆腐、みそ たまご、さけ	しいたけ、にんじん 玉ねぎ 小松菜	ごはん、さつまいも ごま、大豆油 片栗粉、ぶどうゼリー	836	35.3
14	水	ツイストパン		スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ウィンナー ヨーグルト	にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ マッシュルーム、ピーマン トマト、ブロッコリー、とうもろこし	ツイストパン、サラダ油 スパゲッティ、オリーブ油 ドレッシング	824	29.1
15	木	ごはん		豚肉と大根の煮物 野菜コロッケ ほうれん草のごまあえ	牛乳 豚肉	大根、にんじん、こんにやく しいたけ、枝豆 ほうれん草、もやし	ごはん、里芋、ごま 三温糖、サラダ油 コロッケ、大豆油	816	28.2
16	金	ごはん		もやしとわかめのみそ汁 たれカツ 小松菜のじゃこ炒め	牛乳、わかめ 油揚げ、みそ しらす干し、鶏肉	にんじん、玉ねぎ、ねぎ もやし、小松菜 キャベツ、とうもろこし	ごはん、大豆油 三温糖、サラダ油 ごま	809	28.6
19	月	子どもパン		パンブキンポータージュ ハムカツ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ハムカツ	かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、キャベツ とうもろこし	子どもパン、じゃがいも 薄力粉、バター、大豆油 サラダ油、ドレッシング	877	29.5
20	火	ごはん		ポトフ 鶏肉のレモン煮 ポパイサラダ	牛乳 鶏肉	キャベツ、玉ねぎ にんじん、レモン、もやし ほうれん草、とうもろこし	ごはん、サラダ油、ごま じゃがいも、片栗粉 大豆油、三温糖、ごま油	894	38.8
21	水	中華めん		豆乳タンタンめん 春巻き もやしの中華サラダ	牛乳、豚肉 みそ、豆乳 春巻き	もやし、ねぎ、チンゲン菜 にら、にんじん、にんにく しょうが、きゅうり、小松菜	中華めん、サラダ油 ごま、大豆油 ドレッシング	845	32.8
22	木	ごはん		チキンカレー フルーツミックスゼリー パリッシュ	牛乳 鶏肉 小魚	玉ねぎ、にんじん、黄桃 みかん、パイナップル ナタデココ	ごはん、サラダ油 じゃがいも、カレールウ マスカットゼリー	825	25.4
		十三夜(豆名月)							
23	金	わかめごはん		さつま汁 厚焼きたまご 大豆の磯煮	牛乳、わかめ、大豆 鶏肉、みそ、ひじき たまご、さつま揚げ	ごぼう、こんにやく にんじん、大根 ねぎ、いんげん	ごはん、サラダ油 さつまいも 三温糖	785	33.0
26	月	ココア揚げパン		ABCスープ ウィンナーたまご巻き ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン ウィンナー、たまご	玉ねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー キャベツ	コッペパン、マカロニ 上白糖、じゃがいも 大豆油、ドレッシング	747	26.3
27	火	チャーハン		春雨スープ モウカの竜田揚げ 青りんごゼリー	牛乳、豚肉 鶏肉 モウカザメ	にんじん、ピーマン、もやし とうもろこし、しょうが にんにく、チンゲン菜、ねぎ	ごはん、ごま油 春雨、大豆油 青りんごゼリー	790	29.4
28	水	厚切り食パン りんごジャム		秋の味覚シチュー 栗コロッケ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	玉ねぎ、にんじん、しめじ くり、キャベツ きゅうり、ブロッコリー	食パン、さつまいも サラダ油、薄力粉、ジャム バター、大豆油、上白糖	864	27.4
29	木	ごはん		すいとん いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ	牛乳、鶏肉 油揚げ、ひじき いわし	白菜、大根、ねぎ にんじん、小松菜、ごぼう しいたけ、れんこん	ごはん、薄力粉 ごま ドレッシング	849	31.5
		ハロウィン献立							
30	金	ごはん		ドラキュラスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ ハロウィンデザート	牛乳 ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン トマト、キャベツ、カリフラワー にんにく、セロリ、ブロッコリー	ごはん、じゃがいも 米粉マカロニ、ドレッシング オリーブ油、サラダ油 かぼちゃ豆乳プリン	862	26.0

- ◆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。
- ◆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。

19日は
食育の日



肌寒い日が多くなり秋の訪れを感じる季節になりました。秋は、さまざまな食べ物が収穫の時期を迎えます。おいしいものがたくさん並び「食欲の秋」です。旬の食べ物を味わいながら、秋の恵みを楽しみましょう。

10月の学校給食献立予定表

2026年 10月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	 ひとくちメモ
1	木	ごはん おかかふりかけ		すき昆布とじゃがいもの煮物 竹輪の香味揚げ② おひたし	今日から10月です。朝夕は少しずつ涼しくなり、秋の訪れを感じる季節になりました。秋は、さつまいもやきのこ、果物などたくさんの食材が旬を迎えます。「食欲の秋」でもあるので、給食でも秋の味覚を味わいながら、しっかり食べて元気に過ごしましょう。
2	金	ごはん		麻婆豆腐 揚げ餃子② チョレギサラダ	野菜が残りがちな給食でもチョレギサラダは人気で残食も少なくなります。実はチョレギという言葉は韓国語ではなく日本で生まれた言葉だそうです。ごま油と海苔の良い香りを感じながらたくさん食べてください。
5	月	黒パン		クラムチャウダー 白身魚のバジルフライ コーンサラダ	クラムチャウダーは、あさりなどの貝を使ったスープで、「クラム」とはあさりやハマグリなどの二枚貝のことで、「チャウダー」が具だくさんのスープを意味しています。
6	火	ごはん		みそワタンスープ 鶏の唐揚げ③ たくあんあえ	たくあんは、大根を塩漬にして作る日本の伝統的な漬物です。黄色い色が特徴ですが、昔は大根を干して漬けることで、自然と黄色っぽい色になっていたようです。たくあんのほろりとした食感を楽しみながらいただきます。
7	水	地粉うどん		田舎うどん 小松菜と竹輪の炒め物 ブルーベリーカップケーキ	ブルーベリーに含まれる「アントシアニン」という色素は、目の健康を守る栄養素としても知られています。スマホやタブレットなど目が疲れる原因に触れることが多い皆さんには積極的にとってほしい栄養素のひとつです。
8	木	ごはん		厚揚げのうま煮 彩の国とんとんまんじゅう 塩昆布あえ	埼玉県は鹿児島県、宮崎県について全国3位の黒豚生産県です。黒豚は肉質がきめ細やかで甘いのが特徴です。今日のとんとんまんじゅうは埼玉県産の黒豚を使用しています。
目の愛護デー					
9	金	ごはん		ランドルト環豚汁 さばの生姜煮 ほうれん草とにんじんのサラダ	今日の給食は、視力検査で使われる英語の「C」のような形をしたランドルト環をイメージしたちくわの入った豚汁が出ます。また、目の健康に良いビタミンAがたくさん入ったサラダもです。食事からも目の健康を守りましょう。
13	火	さつまいもごはん		かきたまみそ汁 サーモンフライ・バックソース ぶどうゼリー	さつまいもの収穫時期は8～11月ごろで、収穫したばかりのさつまいもは少し寝かせることで甘みが増します。ちょうど今が食べごろですね。食物繊維が多くおなかの調子を整える働きがあるさつまいも、ぜひ味わってみてください。
14	水	ツイストパン		スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ ヨーグルト	ヨーグルトには、骨や歯をつくるもととなるカルシウムが多く含まれています。中学生のみなさんは一生の中で一番カルシウムが必要な時期になります。牛乳もしっかり飲んでカルシウムをしっかりとりましょう。
15	木	ごはん		豚肉と大根の煮物 野菜コロッケ ほうれん草のごまあえ	ほうれん草には、体の中でビタミンAに変わる「βカロテン」が多く含まれています。ビタミンAは、目や皮膚の健康を保つために大切な栄養素です。ほうれん草は鉄分も豊富に含んでいる栄養たっぷりの野菜です。
16	金	ごはん		もやしとわかめのみそ汁 たれカツ 小松菜のじゃこ炒め	じゃこは、いわしの仲間の小さな魚をゆでて乾燥させたものです。骨ごと食べられる魚なのでカルシウムをしっかりとることができます。
19	月	子どもパン		パンブキンポタージュ ハムカツ コールスローサラダ	かぼちゃは夏に収穫される夏野菜ですが、長期間保存できる野菜でもあり、秋から冬にかけておいしくなる野菜です。目の健康によい「βカロテン」が多く含まれています。
20	火	ごはん		ポトフ 鶏肉のレモン煮 ポパイサラダ	レモンに含まれているクエン酸は、エネルギー代謝を活性化する働きがあります。また、爽やかな酸味が食欲を高めてくれるので、食欲がわかないときにもおすすめ食材です。
21	水	中華めん		豆乳タンタンめん 春巻き もやしの中華サラダ	豆乳は、大豆を水煮浸してすりつぶし、加熱してこしたものです。大豆からできているため、たんぱく質や鉄分を豊富に含んでいます。豆乳をそのまま飲んでもよいですが、料理に加えることでまろやかなコクとうま味が出ます。
22	木	ごはん		チキンカレー フルーツミックスゼリー パリッシュ	秋はりんごや梨、ぶどう、柿など、たくさんの果物が旬を迎える季節です。果物には、ビタミンや食物繊維など、体に嬉しい栄養素がたくさん含まれています。旬の果物はその時期ならではのおいしさを楽しめるのも魅力です。
十三夜（豆名月）					
23	金	わかめごはん		さつまい 厚焼きたまご 大豆の磯煮	十三夜は、十五夜の後にやってくる月見の日で、十五夜が「中秋の名月」と呼ばれているのに対し、十三夜は「後の月」とも呼ばれています。栗や豆など秋の収穫物をお供えするので「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。
26	月	ココア揚げパン		ABCスープ ウイナーたまご巻き ブロッコリーサラダ	みなさんは、ココアが何からできているか知っていますか？ココアはチョコレートと同じカカオ豆から作られています。カカオ豆を発酵、乾燥、焙煎してすりつぶしたものの、脂肪分を一部取り除いて粉末状にしたものがココアです。
27	火	チャーハン		春雨スープ モウカの竜田揚げ 青りんごゼリー	今日の竜田揚げはモウカザメというサメを使っています。くせがなく淡泊な味わいで、細かい骨が少ないのが特徴です。日本では宮城県の気仙沼を中心として東北地方で多く水揚げされている、昔から食べられてきた魚です。
28	水	厚切り食パン りんごジャム		秋の味覚シチュー 栗コロッケ グリーンサラダ	栗は秋に旬を迎える食べ物で、実は果物に分類されています。私たちが食べているのは栗の果肉ではなく種子で、イガの部分が皮、皮だと思っていた硬い部分が果肉にあたります。一般的にはひとつのイガの中に3つの栗が入っています。
29	木	ごはん		すいとん いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ	すいとんは、小麦粉に水を加えて練ったものを、汁に入れて煮込んだ料理です。昔から日本で食べられており、米が不足したときの食事としても利用されてきました。野菜や肉などと一緒に煮込むことで、具だくさんで栄養のとれる料理になります。
ハロウィン献立					
30	金	ごはん		ドラキュラスープ ハンバーグデミソース 花野菜サラダ ハロウィンデザート	10月31日はハロウィンです。もともとは秋の収穫を祝い、悪いものを追い払うためのお祭りが始まりだとされています。本場アメリカではオレンジのかぼちゃをくりぬいたジャックオーランタンを飾ってお祝いします。

- ◆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。

19日は
食育の日



肌寒い日が多くなり秋の訪れを感じる季節になりました。秋は、さまざまな食べ物で収穫の時期を迎えます。おいしいものがたくさん並び「食欲の秋」です。旬の食べ物を味わいながら、秋の恵みを楽しみましょう。