

10月の学校給食献立予定表

2025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(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	水	バターロール		ポークビーンズ ハンバーグピカタ 花野菜サラダ	牛乳、豚肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、トマト缶、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	バターロール、じゃがいも サラダ油、上白糖 イリアント®レシリング®	795	34.2
2	木	白飯		豆腐のうま煮 わかさぎフリッター② 中華サラダ	牛乳、豆腐、豚肉 わかさぎフリッター	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし 赤ピーマン、たけのこ(水煮)、きゅうり 、きくらげ(乾)、にんにく、しょうが	白飯、サラダ油、片栗粉 ごま油、大豆油、上白糖 薄力粉	787	32.1
お月見献立									
3	金	こぎつねごはん		お月見汁 チーズはんぺんフライ 十五夜ゼリー	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ かまぼこ、卵 チーズはんぺんフライ	にんじん、しょうが だいこん、しめじ ねぎ、こまつな	酢めし、サラダ油、三温糖 白玉団子、片栗粉、大豆油 さといも、ゼリー、パン粉	826	26.4
6	月	減量コッペパン (いちごジャム)		クラムチャウダー 焼き栗コロッケ ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳、ベーコン、あさり ツナ、干ひじき	玉ねぎ、にんじん ほうれんそう、キャベツ きゅうり	コッペパン、いちごジャム、パン粉 じゃがいも、薄力粉、バター、三温糖 サラダ油、栗コロッケ、大豆油	801	25.8
7	火	白飯		八宝菜 春巻き 大豆もやしのナムル	牛乳、豚肉、いか、えび 春巻き	白菜、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、もやし たけのこ(水煮)、干し椎茸、小松菜 しょうが、大豆もやし、にんにく	白飯、サラダ油、片栗粉 ごま油、大豆油 韓国ナムル®レシリング®	878	37.7
8	水	地粉うどん 肉うどん		大学芋 塩昆布和え	牛乳、豚肉、なると 油揚げ、塩昆布	にんじん、玉ねぎ、ねぎ 小松菜、干し椎茸 キャベツ、きゅうり	地粉うどん、サラダ油 さつまいも、大豆油、三温糖 ごま(黒、白)、ごま油	765	27.1
9	木	白飯		かきたま汁 鶏肉のしん煮 切干大根のピリ辛炒め	牛乳、豆腐、なると、卵 鶏肉胸、竹輪、油揚げ	にんじん、玉ねぎ 切干大根、いんげん 小松菜、レモン	白飯、片栗粉、大豆油 三温糖、ごま油	868	39.0
目の愛護デー									
10	金	白飯		ランドルト環豚汁 いわしのみぞれ煮 ごまあえ	牛乳、豚肉、豆腐、みそ いわしのみぞれ煮 竹輪	だいこん、にんじん ねぎ、小松菜、ごぼう ほうれんそう、キャベツ	白飯、じゃがいも こんにゃく、サラダ油 上白糖、すりごま	752	30.6
14	火	白飯		豚肉と里芋の煮物 すり身チーズロール 磯香あえ	牛乳、豚肉、のり すり身チーズロール	だいこん、にんじん、ねぎ しょうが、もやし ほうれんそう	白飯、さといも こんにゃく、三温糖 じゃがいも、サラダ油	747	32.4
15	水	フラワーロール		さつまいものポタージュ チキンナゲット③ グリーンサラダ	牛乳、ベーコン チキンナゲット	玉ねぎ にんじん、キャベツ、枝豆 ブロッコリー、きゅうり	フラワーロール、バター さつまいも、薄力粉 イリアント®レシリング®サラダ油	748	26.8
16	木	白飯		野菜碗 メンチカツ きんぴら大豆	牛乳、生揚げ、みそ メンチカツ 竹輪、大豆	ごぼう、にんじん だいこん、ねぎ 小松菜、れんこん	白飯、サラダ油、じゃがいも こんにゃく、パン粉 大豆油、三温糖	810	27.3
17	金	わかめごはん		厚揚げの五目煮 ポーク焼売② ささみのゆかり和え	牛乳、生揚げ、豚肉 ポーク焼売、鶏ささ身	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ(水煮)、キャベツ もやし、ほうれんそう	わかめごはん サラダ油、三温糖	780	36.2
20	月	ツイストパン		ペンネのトマトソース コールスローサラダ 元気ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、ピーマン しょうが、キャベツ とうもろこし、にんにく	ツイストパン、マカロニ オリーブ油	818	31.1
21	火	白飯		すき焼き風煮 彩の国納豆(小粒かつ無) ワカメとツナのあえ物	牛乳、豚肉、豆腐 納豆、わかめ、ツナ	白菜、にんじん、ねぎ しめじ、キャベツ、きゅうり	白飯、しらたき サラダ油、三温糖	745	33.4
22	水	中華めん キムチラーメン		黒豚餃子 ほうれん草のナムル	牛乳、豚肉、ツナ	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、もやし、ねぎ、白菜キムチ ほうれんそう、大豆もやし	中華めん、サラダ油、ごま油 大豆油、ごま 韓国ナムル®レシリング®	742	32.1
23	木	白飯		なめこ汁 白身魚の甘酢あんかけ ひじきのそぼろ炒め	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ メルルーサ、鶏ひき肉 ひじき、卵	にんじん、玉ねぎ、なめこ 小松菜、しょうが、枝豆	白飯、大豆油、上白糖 片栗粉、サラダ油、三温糖	772	34.8
24	金	白飯 チキンカレー		ハムと大根のサラダ 芋けんぴ	牛乳、鶏肉、ハム	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり だいこん、レモン	白飯、サラダ油 じゃがいも、上白糖	730	25.9
27	月	厚切り食パン		秋の味覚シチュー たこナゲット② ごぼうサラダ	牛乳、鶏肉 たこナゲット、ひじき	玉ねぎ、にんじん、しめじ ごぼう、れんこん さやいんげん	食パン、さつまいも、ごま サラダ油、薄力粉 バター、ごま®レシリング®	745	30.4
28	火	白飯		ザンギ キャベツサラダ 坦々風スープ	牛乳、豚ひき肉 みそ、鶏肉、ツナ	もやし、ねぎ、玉ねぎ、にんじん しゃくし菜漬、しょうが、にら にんにく、キャベツ、きゅうり	白飯、はるさめ、サラダ油 ごま油、大豆油、片栗粉 和風®レシリング®	773	35.8
29	水	はちみつパン		豆腐と野菜のコンソメスープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ	牛乳、ベーコン、豆腐 ハンバーグ、チーズ	にんじん、玉ねぎ 小松菜、ブロッコリー キャベツ、とうもろこし	はちみつパン、サラダ油 じゃがいも、上白糖 イリアント®レシリング®	755	30.8
30	木	白飯		じゃがいものそぼろ煮 厚焼き玉子 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳、鶏ひき肉 厚焼きたまご、じゃこ 油揚げ	玉ねぎ、にんじん とうもろこし、小松菜 いんげん、キャベツ	白飯、じゃがいも 三温糖、サラダ油	779	31.9
ハロウィン献立									
31	金	チキンライス		ABCスープ エビカツ ハロウィンデザート	牛乳、鶏肉 ベーコン、エビカツ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ	白飯、サラダ油、じゃがいも マカロニ、大豆油、 かぼちゃプリン、パン粉	784	29.6

◆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・給食終了日などについては、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



秋も深まる10月。秋といえば
食欲の秋。おいしい秋の味覚を
楽しみながらいただきます。