



10月学校給食献立表



令和4年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる	ち にく ほんね は 血や肉・ほねや歯になる	からだの ちょうし 調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
					しょくひん 食品(きいろ)	しょくひん 食品(あか)	しょくひん 食品(みどり)	kcal	g
3	月	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのみそに いそかあえ	ごはん さとも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば のり	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ もやし	638	28.7
4	火	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネスープ ウインナーのたまごまき ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ ベーコン たまご ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ブロッコリー	687	25.6
5	水	ごはん	牛乳	にくじゃが なっとう しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく なっとう かつおぶし しおこんぶ(乳成分)	たまねぎ にんじん いんげん しらたき こなつな キャベツ	633	25.3
6	木	ツイストパン	牛乳	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ(コールドレッシング) ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	693	26.7
7	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ(たまねぎドレッシング) パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ かたくちいわし	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン	648	23.9
11	火	あつぎりしょくパン ブルーベリージャム	牛乳	あきのみかくシチュー ミートボール①②※ キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン くり さつまいも あぶら バター こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ミートボール	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	688	24.3
12	水	じごなうどん	牛乳	きつねうどん だいがくいも おひたし	じごなうどん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	にんじん ねぎ こまつな しいたけ キャベツ ほうれんそう	669	25.7
13	木	ごはん	牛乳	とんじる もうかのたつたあげ たくあんあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ もうか	だいこん ごぼう ねぎ にんじん たくあん もやし キャベツ ほうれんそう	647	28.4
14	金	ごはん	牛乳	ちくぜんに あつやきたまご こまつなサラダ	ごはん さとも さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご まぐろ	ごぼう れんこん にんじん いんげんこんにやく こまつな キャベツ コーン	638	26.2
17	月	ごはん	牛乳	はっぼうさい ポークしゅうまい② だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび しゅうまい	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ いんげん しょうが しいたけ たけのこ だいずもやし こまつな	640	29.5
18	火	バターロール	牛乳	チリビーンズ プレーンオムレツ キャベツサラダチーズいり(たまねぎドレッシング)	パン きんときまめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ふたにく チリミックス(乳成分) チーズ プレーンオムレツ(さば節)	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ コーン	671	27.0
19	水	ごはん	牛乳	とうふのうまに あげぎょうざ② はるさめサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ ごま こむぎこ はるさめ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ こまつな もやし しょうが にんにく	659	25.2
20	木	はちみつパン	牛乳	ポトフスープ サクフライ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン サケ	キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー	643	24.9
21	金	こんさい カレーピラフ	牛乳	とうふとやさいのスープ チーズはんぺんフライ くりのムース	ごはん かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ かまぼこ はんぺん チーズ たまご	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ	698	23.4
24	月	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなあえ みかん	わかめごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな もやし キャベツ コーン みかん	624	25.6
25	火	こどもパン スライス	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース ほうれんそうソテー	パン じゃがいも バター さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	たまねぎ にんじん パセリ トマト ほうれんそう キャベツ コーン	681	25.2
26	水	ちゅうかめん	牛乳	やさいらーめん あげねぎしおまんじゅう①②※ ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ	ねぎ キャベツ にんじん もやし しょうが にんにく いら だいずもやし こまつな	669	26.0
27	木	ごはん	牛乳	ふたにくときこのうまに わかさぎフリッター② ごまあえ	ごはん さとう あぶら こむぎこ こめこ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ わかさぎ	ごぼう にんじん れんこん しめじ えりんぎ いんげんこんにやく ほうれんそう キャベツ もやし	633	27.3
28	金	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせるゼリー(りんごゼリー) ふくじんづけ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 缶詰(みかん・パイナップル・りんご)	688	22.1
31	月	こぎつねごはん	牛乳	かきたまじる かぼちゃひきにくフライ ラ・フランスゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ ふたにく	にんじん しめじ しょうが たまねぎ ねぎ かぼちゃ ラ・フランス	680	25.5

※「ミートボール」と「あげねぎしおまんじゅう」は1. 2年生:1個、3. 4. 5. 6年生:2個です。

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

