



10月学校給食献立表



令和5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 しょくひん 食品(きいろ)	ち にく は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー	たんぱく質
					kcal	g			
2	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげぎょうざ② だいこんサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん たらねぎ にんにく しょうが だいこん こまつな	653	26.0
3	火	ツイストパン	牛乳	チリビーンズ プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン きんときまめ さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく チリミックス(乳成分) オムレツ(たまご・だいず・さば)	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ りんご	622	30.5
4	水	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる あじつきチキンカツ こまつなのじゃこいため	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とりにく ちりめんじゃこ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん こまつな コーン もやし	615	21.9
5	木	はちみつパン	牛乳	あきのみかくシチュー わかさぎフリッター② ポパイサラダ	パン くり さつまいも あぶら バター こむぎこ さとう こめこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう もやし コーン	610	23.1
6	金	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) ブルーベリーゼリー	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー えだまめ ブルーベリー	644	23.2
10	火	あつぎりしよくパン チョコクリーム	牛乳	ポトフスープ チーズはんぺんフライ はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン さとう じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ウイナー(ぶたにく) チーズ はんぺん たまご	キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー ブロッコリー りんご	626	22.6
11	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん だいがくいも しおこんぶあえ	じごなうどん さとう さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ こんぶ	にんじん ほうれんそう ねぎ しいたけ しょうが こまつな キャベツ	615	22.3
12	木	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのしょうがに ごまあえ	ごはん さとも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば	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	643	28.6
13	金	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい② こまつなナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが コーン こまつな だいずもやし	643	26.6
16	月	わかめごはん	牛乳	やさいのきつねに すりみチーズロール たくあんあえ	ごはん じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく かまぼこ チーズ	だいこん にんじん こんにやく もやし キャベツ ほうれんそう	630	28.1
17	火	ココアあげパン	牛乳	ミネストローネ にくだんごのあまずあん①②※ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン ココア さとう あぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト カリフラワー ブロッコリー りんご	635	24.2
18	水	ごはん	牛乳	さわにわん しろみぎかなのピリからソース こまつなあえ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみぎかな(メルルーサ)	だいこん ごぼう にんじん ねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう こまつな もやし キャベツ コーン	613	27.3
19	木	コッペパン	牛乳	ナポリタンスパゲティ コールスローサラダ(コーンドレッシング) くりのムース	パン スパゲティ あぶら さとう くり こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム ムース(乳・卵・大豆・ゼラチン)	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ コーン	614	21.1
20	金	チャーハン	牛乳	はるさめスープ とりにくのからあげ② ヨーグルト	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ハム とりにく ヨーグルト	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ こまつな	652	30.6
23	月	こぎつねごはん	牛乳	やさいわん かぼちゃひきにフライ わなしゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ぶたにく	にんじん しめじ しょうが キャベツ だいこん ねぎ かぼちゃ りんご わなし	641	23.0
24	火	バターロール	牛乳	ABCマカロニスープ とりにくのこうそうやき ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン マカロニ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう れんこん いんげん	637	29.9
25	水	ちゅうかめん	牛乳	やさいらーめん あげニラまんじゅう①②※ だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)	ちゅうかめん こめこ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	ねぎ キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが たら だいずもやし こまつな	666	28.0
26	木	ごはん	牛乳	とんじる いわしのみぞれに いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり いわしのみぞれに(いわし・さば)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし	642	28.4
27	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) チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう あぶら ゼリー ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト 缶詰(みかん・パイン・りんご)	680	23.8
30	月	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに なっとう きりぼしだいこんのサラダ(わふうドレッシング)	ごはん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず くわわかめ	ごぼう にんじん れんこん しめじ エリンギ いんげん こんにやく だいこん きゅうり	610	28.0
31	火	フラワーロール	牛乳	しろはなまめのポタージュ ハンバーグケチャップソース キャベツサラダ(イタリアンドレッシング) ハロウィンデザート(かぼちゃのプリン)	パン しろはなまめ こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン かぼちゃ	673	25.1

※「肉団子の甘酢あん」と「揚げニラまんじゅう」は1. 2年生:1コ、3~6年生:2コです。

☆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。

