



令和7年度

10月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場

☆.☆.☆.☆



日	曜	主 食	お か ず	血や肉、骨や歯に なる食品(※)	熱や力のもとに なる食品(量)	からだの調子を 整える食品(様)	1人1日 kcal	カロリー g
1	水	フラーロール	ハンバーグカタ イタリアンサラダ パンブキンスー	牛乳 あぶらあげ たまご たまご	パン あぶら パター イタリアンレッシュング はくりき	フロッキー とうもろこし きゅうべつ たまねぎ かぼちゃ	631	26.4
2	木	ごはん	やさいのきつねに さいのくになっとう たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ たまご たまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら こま	いんげん にんじん ごんにゃく ほうれんそう りょくどうもやし せんざりだいこんづけ	627	27.8
3	金	コッペパン	スラッピージョー チキンサット② ABCスー	牛乳 あぶらに とうに ベーコン チーズ	パン あぶら はくりき マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうべつ	634	28.4
7	火	そぼろごはん	しろみさかなのあますあん おつきみじる じゅうごやせー	牛乳 あぶらに なる しろみさかな たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ いもち じゅうごやせー	しょうが ごぼう にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ しめじ ねぎ ほうれんそう	648	26.9
8	水	ぶどうパン	うにオリいりミナストロース くりコロツク コールスローサラダ	牛乳 あぶらに なる ウインナー	パン じゃがいも あぶら コーンクリームレッシュング マカロニ	きゅうべつ たまねぎ にんじん セロリ にんにく とうもろこし くり	658	21.4
9	木	ごはん	ピピソパのく はるまき はるさめスー	牛乳 あぶらに なる たまご たまご	ごはん こまあぶら さとう はるさめ あぶら	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう はくさいギムチ だいずもやし たまねぎ チンゲンサイ	663	23.3
10	金	じごなうどん	きつねうどんのしる ちくわのいしがきあげ 1・2年① 3～6年・職員 しおこんぶあえ	牛乳 あぶらあげ とうに しおこんぶ ちくわ	うどん さとう あぶら こまあぶら はくりき こま	にんにく しょうが にんじん ほうれんそう きゅうべつ こまつな	693	29.1
14	火	わかめごはん	あつあげのこちくちゅうかに すりみチーズロール おんやさいサラダ	牛乳 あつあげ とうに チーズ わかめ	ごはん あぶら さとう かたくりこ わふうドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん きゅうべつ きゅうり きくらげ	631	29.2
15	水	はちみつパン	サモソソライ スタルタルソー キヤベツサラダ ちゅうかコーンスー	牛乳 サケ たまご ベーコン	パン あぶら かたくりこ ちゅうかドレッシング じゃがいも	きゅうべつ たまねぎ にんじん とうもろこし	637	24.6
16	木	ごはん	ポークビーンズ チーズはんぺんフライ 3しょくサラダ	牛乳 だいず あぶらに チーズ はんぺん	パン じゃがいも あぶら さとう たまねぎドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン トマト きゅうべつ フロッキー とうもろこし カリフラワー	659	27.1
20	月	ごはん	ポークカレー かいそうサラダ さつままいもスライツク	牛乳 あぶらに なる かいそうめん	ごはん じゃがいも あぶら カシールウ さつままいも あおしそドレッシング	たまねぎ にんじん ごんにゃく きゅうべつ とうもろこし	606	18.3
21	火	ごはん	さばのしょうがに いそかあえ かきたまじる	牛乳 さば のり とうに とうに たまご	ごはん かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう りょくどうもやし にんじん たまねぎ こまつな	604	27.0
22	水	バターロール	とうにくのBBQソースかけ ポテトサラダ コンソメスー	牛乳 とうに なる ハム ベーコン しゅうまい	パン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり とうもろこし きゅうべつ ほうれんそう りんご こまつな	698	28.3
23	木	ごはん	はっほうさい ポークしょうまい② だいずもやしのナムル	牛乳 あぶらに なる しょうまい	ごはん あぶら こまあぶら かたくりこ かんにくナムルドレッシング	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ほうししいだけ だいずもやし りょくどうもやし こまつな	591	27.7
24	金	ちゅうかめん	とうにゅうタンタンメンのスー くるぶたあげきょうざ② パンパンシーサラダ	牛乳 あぶらに なる とうにゅう ささみ	ちゅうかめん あぶら こま パンパンシードレッシング	にんにく しょうが ねぎ りょくどうもやし チンゲンサイ きゅうべつ にんじん	655	27.1
27	月	ごはん	エビカツ おおきかなみそしる ヨーグルト	牛乳 とうに なる えび とうに ヨーグルト	ごはん あぶら さとう にんにく かたくりこ	しょうが ほうれんそう きゅうべつ いんげん にんじん りょくどうもやし こまつ ねぎ	657	27.5
28	火	ごはん	どりにくのてりやき ほうれんそうといんげんのこまあえ とんじる	牛乳 とうに なる とうに たまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ こま じゃがいも	しょうが ほうれんそう きゅうべつ いんげん にんじん りょくどうもやし こまつ ねぎ	615	28.5
29	水	あつぎりしょうくパン ないうごやせ	ポークチョップ わかさぎフリッター② スコッチフロス	牛乳 あぶらに なる ひよこまめ とうに	パン いちごジャム あぶら あぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	593	25.8
30	木	ごはん	ハヤシライス ちゅうさうダ チーズ 【5年生のみ ハロウィンデザート】	牛乳 あぶらに なる チーズ	ごはん あぶら こま ハヤシライス じゃがいも こまドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ごぼう レモン汁 とうもろこし いんげん	680	23.3
31	金	こどもパン	オニオンソースパン かぼちゃサラダ ドラキュラスー ハロウィンデザート	牛乳 ハンバーグ チーズ あぶらに たまご	パン さとう さつままいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ かぼちゃプリン	たまねぎ にんにく かぼちゃ きゅうべつ にんじん あかペリカ トマト とうもろこし	658	24.8

◆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。
◆給食に係る行事については、各学校のおたよりで確認してください。



10月27日～11月9日の「どくしゅうかん」にちなんで、ほんにまつわる
きゅうしょくがでます。このきかいにふだんよまないほんもよんでみましょう。
くわしくはしよくいくだよりをくらんください！

