









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	牛乳	お か す	血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	熱や力のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I値 - kcal	卵白質 g
1	水	フラワーロール	ココア牛乳	ハンバーグピカタ イタリアンサラダ パンブキンスープ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	パン あぶら バター イタリアンドレッシング はくりきこ	ブロッコリー とうもろこし きゃべつ たまねぎ かぼちゃ	631	26.4
2	木	ごはん	牛乳	やさいのきつねに さいのくになつとう たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく なつとう	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	いんげん にんじん こんにゃく ほうれんそう りょくとうもやし せんざりだいこんづけ	627	27.8
3	金	コッペパン	牛乳	スラッピージョー チキンナゲット② ABCスープ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン チーズ	パン あぶら はくりきこ マカロニ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ	634	28.4
7	火	そぼろごはん	牛乳	しろみさかなのあますあん おつきみじる じゅうごやゼリー  おつきみこんだて	牛乳 ぶたにく なると しろみさかな	ごはん あぶら さとう かたくりこ いももち じゅうごやゼリー	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	牛乳	ラビオリいりミネストローネ くりコロッケ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく ツナ ウインナー	パン じゃがいも あぶら コーンクリームドレッシング マカロニ	きゃべつ 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	牛乳	ピピンパのぐ はるまき はるさめスープ	牛乳 ぶたにく はるまき とりにく	ごはん ごまあぶら 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 はくさいキムチ 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	牛乳	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 とりにく しおこんぶ ちくわ	うどん さとう あぶら ごまあぶら はくりきこ ごま	にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ ごまつな	693	29.1
14	火	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくちゅうかに すりみチーズロール おんやさいサラダ	牛乳 あつあげ ぶたにく 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 きゃべつ きゅうり きくらげ	631	29.2
15	水	はちみつパン	牛乳	サーモンフライ ☆タルタルソース キャベツサラダ ちゅうかコーンスープ	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	きゃべつ たまねぎ にんじん とうもろこし	637	24.6
16	木	ごはん	牛乳	いわしのみぞれに ごもくきんぴら さつまいもじる	牛乳 いわし さつまいも とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さとう さつまいも	にんじん ごぼう こんにゃく レンコン だいこん ねぎ えのき	609	24.5
17	金	ツイストパン	牛乳	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 ぶたにく 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 きゃべつ ブロッコリー とうもろこし カリフラワー	659	27.1
20	月	ごはん	牛乳	ポークカレー かいそうサラダ さつまいもスティック	牛乳 ぶたにく わかめ かいそうめん	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さつまいも あおしそドレッシング	たまねぎ にんじん こんにゃく きゃべつ とうもろこし	606	18.3
21	火	ごはん	牛乳	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 とりにく とうふ たまご	ごはん かたくりこ じゃがいも	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ ごまつな	604	27.0
22	水	バターロール	牛乳	とりにくのBBQソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく ハム ベーコン	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 きゃべつ ほうれんそう りんご	698	28.3
23	木	ごはん	牛乳	はっほうさい ポークしゅうまい② だいずもやしのナムル	牛乳 ぶたにく えび イカ しゅうまい	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ かんこ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 ほししいたけ だいずもやし りょくとうもやし ごまつな	591	27.7
24	金	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメンのスープ くろぶたあげぎょうざ② パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたにく きょうざ とうにゅう ささみ	ちゅうかめん あぶら ごま パンパンジードレッシング	にんにく しょうが ねぎ りょくとうもやし チンゲンサイ しゃくしな だいずもやし きゃべつ にんじん	655	27.1
27	月	ごんぎつねごはん	牛乳	エビカツ おおきなかぶのみそしる  ヨーグルト	牛乳 とりにく えび とうふ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう	にんじん しょうが えだまめ ほうれんそう かぶ たまねぎ なめこ	657	27.5
28	火	ごはん	牛乳	とりにくのてりやき ほうれんそうといんげんのごまあえ とんじる	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごま じゃがいも	しょうが ほうれんそう きゃべつ いんげん にんじん りょくとうもやし ごぼう ねぎ	615	28.5
29	水	あつぎりしょくパン ☆いちごジャム	牛乳	ポークチョップ わかさぎフリッター② スコッチプロス 	牛乳 ぶたにく わかさぎ ひよこまめ とりにく	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 きゃべつ たまねぎ セロリ	593	25.8
30	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ 	牛乳 ぶたにく チーズ	ごはん あぶら ごま ハヤシルウ じゃがいも ごまドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ごぼう レンコン とうもろこし いんげん	680	23.3
31	金	こどもパン	牛乳	オニオンソースハンバーグ かぼちゃサラダ ドラキュラスープ  ハロウィンデザート 	牛乳 ハンバーグ チーズ ぶたにく	パン さとう さつまいも 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 きゃべつ にんじん あかパプリカ トマト とうもろこし	658	24.8

ラビオリとは、イ
タリアの Pasta の
ひとつ。なかにぐ
がはいっています。

としよき
ゆうしゅう
かん

◆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。



10月27日~11月9日の「どくしよしゅうかん」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ごらんください!

