



10月学校給食献立表



令和7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・ほねや菌になる しょくひん 食品(あか)	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			
1	水	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの すりみチーズロール いそかあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チーズ のり	だいこん にんじん ねぎ こんにやく しょうが ほうれんそう キャベツ もやし	624	30.6
2	木	バターロール	牛乳	ポークビーンズ ハンバーグピカタ ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいたい ベーコン ぶたにく たまご だいたい とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	661	29.7
3	金	こぎつねごはん	牛乳	おつきみじる チーズはんぺんフライ じゅうごやゼリー	ごはん あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ チーズ たまご だいたい	にんじん しめじ しょうが ねぎ こまつな ゼリー(みかん、ブルーベリー、オレンジ)	685	22.5
6	月	ごはん	牛乳	なすのみそしる しろみぎかなのあまずあんかけ たくあんあえ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ しろみぎかな(メルルーサ)	なす たまねぎ にんじん だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	613	26.9
7	火	あつぎりしょくパン いちごジャム	牛乳	パンキンシチュー チキンナゲット② ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン ジャム こむぎこ バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいたい	いちご かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	666	23.1
8	水	じごなうどん	牛乳	にくうどん 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 ぶたにく かまぼこ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが キャベツ ほうれんそう もやし	645	24.9
9	木	ごはん	牛乳	はっぼうさい ポークしゅうまい② はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいたい とりにく	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 こまつな もやし りんご酢	619	29.3
10	金	ごはん	牛乳	とんじる いわしのみぞれに しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし だいたい さば こんぶ 塩昆布(乳成分)	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こまつな キャベツ	615	28.6
14	火	ツイストパン	牛乳	ペネのトマトソース コールスローサラダ(コーンドレッシング) ヨーグルト	パン ペンネマカロニ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	644	25.9
15	水	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに わかさぎフリッター② こまつなあえ	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ さとう こめこ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかさぎ だいたい	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ コーン	630	25.9
16	木	こどもパンスライス	牛乳	ポトフスープ ハンバーグきのこデミグラスソース はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく だいたい	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えのき マッシュルーム セロリ トマト ブロッコリー カリフラワー	643	29.2
17	金	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる サーモンフライ きんぴらだいたい	ごはん じゃがいも こむぎこ こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ さけ だいたい ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう しいたけ こんにやく れんこん	620	26.7
20	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいたい とりにく えび	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン たけのこ きくらげ にんにく もやし ほうれんそう	669	25.1
21	火	コッペパンスライス	牛乳	ミネストローネ メンチカツ パックソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいたい ひじき	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ごぼう れんこん いんげん りんご	630	22.8
22	水	ちゅうかめん	牛乳	キムチラーメン あげねぎしおまんじゅう①②※ ほうれんそうのナムル(かんこナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく キムチ(さばぶし) だいたい とりにく	にんじん たまねぎ もやし にら ねぎ キムチ(はくさい、りんご) ほうれんそう だいたいもやし	670	27.2
23	木	ごはん	牛乳	すきやきふうに かまぼこのみりんやき② わかめとツナのあえもの	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ ツナ(まぐろ)	ねぎ しらたき にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ もやし	622	30.7
24	金	ごはん	牛乳	チキンカレー ハムマリネ チーズ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり	621	24.9
27	月	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる さばのしょうがに ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま さとう	ぎゅうにゅう さば だいたい	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	613	27.0
28	火	はちみつパン	牛乳	やさいとたまごのスープ とりにくのパーベキューソース キャベツサラダ(コーンドレッシング)	パン かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく コーン りんご	624	29.0
29	水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに さいのくになっとう こまつなのじゃこいため	ごはん じゃがいも さとう あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいたい ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな コーン もやし	609	25.2
30	木	フラワーロール	牛乳	さつまいものポタージュ たこナゲット② ゆでやさいサラダ(イタリアンドレッシング) ハロウィンデザート(かぼちゃプリン)	パン さつまいも こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう ハム たこ いか たちうお ぶたにく だいたい	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	677	23.3

※あげねぎしおまんじゅう: 1~2年1個、3~6年2個。

☆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。

