



# 10月学校給食献立表



令和3年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	わつ 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 ほね 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 kcal	たんぱく質 g
1	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツミックスゼリー(りんごゼリー) チーズ	ごはん じゃがいも 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 トマト 缶詰(みかん・パイン・りんご)	673	22.0
4	月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる いわしのみぞれに きりぼしだいこんのもの	ごはん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん だいこん しいたけ しらたき	638	24.8
5	火	しよくパン ブルーベリージャム	牛乳	ポトフスープ たこナゲット② ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン ブルーベリージャム じゃがいも あぶら こむぎ	ぎゅうにゅう ベーコン たこ いか たちうお	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー	682	22.9
6	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ねぎしおまんじゅう①②※ だいずもやしナムル(かんこくナムルドレッシング)	ごはん さとう ごまあぶら こむぎ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にら もやし にんじん しょうが キャベツ はくさいキムチ だいずもやし こまつな	650	27.6
7	木	こどもパン スライス	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース キャベツサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	コーン たまねぎ にんじん パセリ セロリ トマト キャベツ ブロッコリー	616	23.5
8	金	エビピラフ	牛乳	はるさめスープ しろみぎかなのバジルフライ ブルーベリーゼリー	ごはん バター あぶら はるさめ ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう えび ハム とりにく ホキ	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう バジル ブルーベリー	621	26.5
11	月	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ユーリンチー だいこんサラダ(かんこくナムルドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	たまねぎ にんじん きくらげ にら チンゲンさい にんにく ねぎ だいこん こまつな	672	25.0
12	火	フラワーロール	牛乳	あきのみかくシチュー タレつきにくだんご② コールスローサラダ(コーンドレッシング)	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	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン	655	23.9
13	水	じごなうどん	牛乳	カレーうどん だいがくいも しおこんぶあえ	じごなうどん あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ	677	22.5
14	木	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなのじゃこいため みかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ ぶたにく こんぶ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう こまつな コーン もやし みかん	651	26.7
15	金	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに わかさぎフリッター② おひたし	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 わかさぎ	ごぼう にんじん れんこん しめじ エリンギ いんげん こんにゃく キャベツ ほうれんそう	613	26.0
18	月	ごはん	牛乳	とんじる さばのしょうがやき いそかあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ さば のり	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	638	25.8
19	火	はちみつパン	牛乳	ポークビーンズ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) くりのムース	パン じゃがいも さとう あぶら くり	ぎゅうにゅう だいち ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー えだまめ	676	26.7
20	水	ごはん	牛乳	はっぼうさい さといもパオズ①②※ 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 ぶたにく いか えび うずらのたまご	にんじん ねぎ キャベツ しょうが たまねぎ いんげん しいたけ たけのこ こまつな もやし	641	28.5
21	木	バターロール	牛乳	やきそば すりみチーズロール ほうれんそうサラダ	パン やきそばめん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり かつおぶし たらすりみ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし コーン	659	27.2
22	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング) ふくじんづけ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー	668	23.0
25	月	ごはん	牛乳	ちくぜんに エビカツ たくあんあえ	ごはん さといも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく えび たらすりみ	ごぼう れんこん にんじん いんげん こんにゃく もやし キャベツ ほうれんそう	648	27.5
26	火	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ とりにくのパーベキューソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン マカロニ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ひじき	たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう トマト アップルソース ごぼう れんこん にんじん いんげん	622	25.9
27	水	ちゅうかめん	牛乳	マーボーラーメン えだまめフリッター② ちゅうかサラダ(しおドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいち	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら もやし こまつな キャベツ	697	24.0
28	木	ナン	牛乳	キーマカレー かいそうサラダ(たまねぎドレッシング) ヨーグルト	ナン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ	635	25.1
29	金	こぎつねごはん	牛乳	さわにわん 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 ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しめじ しょうが だいこん ごぼう たけのこ しいたけ こまつな かぼちゃ	698	22.3

※「ねぎしおまんじゅう」と「さといもパオズ」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。

