



# 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	熱 力 の も と に な る 食 品 (き い ろ)	血 や 肉 ・ ほ ね や 歯 に な る 食 品 (あ か)	か ら だ の 調 子 を と と の え る 食 品 (み ど り)	エネルギー kcal	たんぱく質 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 だいたいず ベーコン ぶたにく たまご だいたいず 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 だいたいず	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
7	火	あつぎりしよくパン 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 だいたいず	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 だいたいず 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 だいたいず 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 だいたいず	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 だいたいず	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 きんぴらだいたいず	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 だいたいず 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 だいたいず 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 だいたいず 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(かんこく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) だいたいず 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 だいたいずもやし	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 だいたいず	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	じゃがいものそばろに 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 だいたいず 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)	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 だいたいず	たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ	617	23.0
31	金	チキンライス	牛乳	ABCマカロニスープ えびカツ ハロウィンデザート(かぼちゃのプリン)	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン えび だいたいず とうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ トマト キャベツ こまつな かぼちゃ	623	23.2

※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。

