

10月学校給食献立表



令和8年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	熱や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	たんぱくしつ g
1	木	くろパン	牛乳	クラムチャウダー しろみざかなのバジルフライ コーンサラダ（わふうドレッシング）	パン じゃがいも　あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あさり　ベーコン　だいず ぶたにく　ホキ　とりにく	たまねぎ　にんじん　バジル キャベツ　コーン	621	23.8
2	金	ごはん	牛乳	こんぶとじゃがいものにもの すりみチーズロール ごまあえ	ごはん じゃがいも　あぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう こんぶ　あつあげ　ぶたにく ちくわ　かまぼこ　チーズ	にんじん　こんにゃく　しいたけ いんげん　ほうれんそう キャベツ	662	26.1
6	火	フラワーロール	牛乳	ポークビーンズ いかナゲット 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　あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず　ベーコン　ぶたにく いか	たまねぎ　にんじん　ピーマン にんにく　トマト　りんご カリフラワー　ブロッコリー　えだまめ	624	28.2
7	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどん おひたし はちみつカップケーキ	じごなうどん あぶら　さとう　こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ　ぶたにく だいず　ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　しめじ まいたけ　ねぎ　キャベツ ほうれんそう　もやし	645	24.3
8	木	ごはん	牛乳	かぼちゃとんじる さばのしょうがに ほうれんそうのサラダ	ごはん じゃがいも　ごまあぶら こむぎこ　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ さば　だいず	だいこん　かぼちゃ　ねぎ にんじん　ごぼう　ほうれんそう もやし　コーン　しょうが	615	28.0
9	金	さつまいもごはん	牛乳	とうふとたまごのスープ さけフライ ブルーベリーゼリー	ごはん さつまいも　あぶら　さとう かたくりこ　こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ　ぶたにく たまご　とうふ　わかめ　さけ	にんじん　しめじ　しょうが たまねぎ ブルーベリー	654	27.1
13	火	こどもパン スライス	ｺｰﾋｰ 牛乳	パンプキンポタージュ ハムカツ　パックソース コールスローサラダ（コーンドレッシング）	パン じゃがいも　あぶら こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう ハム　だいず　ぶたにく とりにく	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん パセリ　キャベツ コーン	623	24.4
14	水	わかめごはん	牛乳	じゃがいものみそしる あつやきたまご だいずのいそに	ごはん じゃがいも　こむぎこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう たまご　だいず ちくわ　ひじき	キャベツ　たまねぎ　にんじん いんげん　ごぼう　しいたけ こんにゃく　れんこん	615	26.2
15	木	ツイストパン	牛乳	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング） ヨーグルト	パン スパゲティ　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず 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 ブロッコリー　キャベツ	675	25.3
16	金	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる あじつきチキンカツ こまつなのじゃこいため	ごはん あぶら　さとう　こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ　とりにく　だいず ちりめんじゃこ	キャベツ　だいこん　にんじん たまねぎ　こまつな　コーン もやし	625	21.8
19	月	ごはん	牛乳	のっぺいじる いわしのみぞれに ごもくきんぴら	ごはん さといも　こむぎこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう とりにく　いわし だいず　さつまあげ	にんじん　だいこん　ねぎ ごぼう　こんにゃく れんこん	634	22.4
20	火	ココアあげパン	牛乳	ミネストローネ ウインナーのたまごまき ブロッコリーサラダ（たまねぎドレッシング）	パン　ココア あぶら　さとう　じゃがいも マカロニ　こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず　ハム　たまご とりにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ にんにく　パセリ　トマト ブロッコリー　りんご	637	23.5
21	水	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめん はるまき もやしのちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	ちゅうかめん ごまあぶら　ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうにゅう　だいず 春巻（えび・大豆・鶏肉・豚肉）	もやし　ねぎ　チンゲンサイ しゃくしな　にんにく　しょうが ほうれんそう　キャベツ　にんじん	658	24.9
22	木	チャーハン	牛乳	ニラたまはるさめスープ もうかのたつたあげ あおりんごゼリー	ごはん あぶら　はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム　とりにく　たまご わかめ　かまぼこ　もうか	ねぎ　にんじん　しょうが　にんにく たまねぎ　ニラ りんご	667	27.4
23	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのにもの さいのくになっとう おかかあえ	ごはん じゃがいも　さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず かつおぶし	だいこん　にんじん　ねぎ こんにゃく　しょうが ほうれんそう　キャベツ	614	25.0
26	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ あげぎょうざ② チョレギサラダ（しおちゅうかドレッシング）	ごはん あぶら　さとう　ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ　ぶたにく　だいず とりにく　わかめ　のり	たけのこ　しいたけ　たまねぎ にんじん　にら　ねぎ　にんにく しょうが　キャベツ	637	23.5
27	火	あつぎりしょくパン りんごジャム	牛乳	あきのみかくシチュー くりコロッケ グリーンサラダ（イタリアンドレッシング）	パン ジャム　さつまいも　あぶら こむぎこ　くり　さとう	ぎゅうにゅう とりにく　だいず ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しめじ キャベツ　ブロッコリー えだまめ	652	24.2
28	水	ごはん	牛乳	すきやきふうに あじフリッター①②※ いそかあえ	ごはん じゃがいも　さとう あぶら　こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　とうふ あじ　だいず　のり	ねぎ　にんじん　チンゲンサイ だいこん　キャベツ もやし	668	23.9
29	木	はちみつパン	牛乳	ポトフスープ ハンバーグケチャップソース　ポパイサラダ ハロウィンデザート（かぼちゃプリン）	パン じゃがいも　さとう ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう ウインナー　ぶたにく とりにく　だいず　とうにゅう	キャベツ　にんじん　たまねぎ トマト　りんご　ほうれんそう もやし　コーン　かぼちゃ	628	25.1
30	金	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせるゼリー（シャインマスカットゼリー） パリッシュ	ごはん じゃがいも　こむぎこ あぶら　さとう　ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず いわし	たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト　りんご　マスカット 果物缶詰（みかん・パイン・黄桃）	651	22.7

※とんとんまんじゅう、あじフリッター：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が、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。

