



令和3年度

10月給食献立予定表

秩父市立北部共同調理場



日	曜	主食	牛乳	おかず	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	タンパク質 g
1	金	ココア マーブル食パン	牛乳	パンプキンポターージュ チキンナゲット③ 温野菜サラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 おから	パン 油 小麦粉 バター パン粉 でん粉 砂糖 米粉	南瓜 玉葱 人参 にんにく ほうれん草 キャベツ ピーマン 葱 ゆず	816	29.7
4	月	ごはん	牛乳	野菜碗 いわしのみぞれ煮 切り干し大根の煮物	牛乳 生揚げ いわし 鶏肉 油揚げ 竹輪	ごはん じゃが芋 油 砂糖 でん粉	大根 玉葱 葱 人参 いんげん 椎茸 白滝	808	33.6
5	火	ごはん	牛乳	春雨スープ あじフリッター② ピビンパの具	牛乳 ベーコン あじ 豚肉 沖あみ のり	ごはん 春雨 ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 でん粉 米粉	玉葱 キャベツ 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 にんにく 葱 大豆もやし ほうれん草 大根 キムチ	833	28.8
6	水	はちみつパン	牛乳	オニオンスープ キャベツメンチカツ(中濃ソース) カリフラワーサラダ(イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン 油 砂糖 でん粉	玉葱 人参 チンゲン菜 フロccoliリー カリフラワー キャベツ トマト	839	29.2
7	木	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス 海藻サラダ(塩ドレッシング) ももゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 のり	ごはん じゃが芋 油 バター 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 トマト もやし キャベツ 葱 レモン もも	848	26.1
8	金	食パン (ブルーベリー ジャム)	牛乳	ポトフ デミグラス煮込みハンバーグ グリーンサラダ(玉葱ドレッシング)	牛乳 豚肉 鶏肉	パン ジャム じゃが芋 バター 砂糖 油 ごま でん粉	キャベツ 玉葱 人参 枝豆 セロリー しめじ ゆず マッシュルーム ほうれん草 フロccoliリー ピーマン 葱	824	35.9
11	月	地粉うどん	牛乳	カレーうどんの汁 塩昆布和え 大学芋	牛乳 豚肉 昆布	うどん 油 でん粉 ごま油 さつまい 砂糖 ごま 小麦粉	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸 キャベツ 小松菜	882	32.1
12	火	えびピラフ	牛乳	中華コーンスープ 黒豚ねぎ塩まんじゅう② 栗のムース	牛乳 えび ベーコン たまご 鶏肉 豚肉 大豆粉	ごはん パター でん粉 ごま油 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 ピーマン 葱 マッシュルーム にんにく 生姜 とうもろこし キャベツ いら こんにゃく粉 小松菜 栗	812	32.7
13	水	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 小松菜のじゃこ炒め みかん	牛乳 わかめ 豚肉 生揚げ たまご ちりめんじゃこ	ごはん 油 砂糖	玉葱 人参 筍 小松菜 とうもろこし みかん	819	32.3
14	木	ごはん	牛乳	豚肉ときのこのうま煮 わかさぎフリッター③ おひたし	牛乳 豚肉 かまぼこ わかさぎ 沖あみ 青のり	ごはん 砂糖 油 小麦粉 でん粉 米粉	ごぼう れんこん 人参 しめじ エリンギ 白滝 生姜 ほうれん草 キャベツ	840	35.3
15	金	フラワーロール	コーヒー 牛乳	秋の味覚シチュー ビッグ肉団子② コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	牛乳 鶏肉 豚肉	パン さつまい 油 小麦粉 バター パン粉 でん粉 砂糖	栗 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 生姜 レモン パイン	844	28.3
18	月	ごはん	牛乳	華風スープ 油淋鶏 大根サラダ(ナムルドレッシング)	牛乳 ベーコン たまご 鶏肉	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	玉葱 人参 木耳 いら チンゲン菜 にんにく 生姜 葱 大根 小松菜	902	31.6
19	火	ごはん	牛乳	豚汁 さばの生姜焼き 磯香和え	牛乳 豚肉 豆腐 さば のり	ごはん じゃが芋 油	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく ほうれん草 キャベツ 生姜	880	35.6
20	水	バターロール	牛乳	焼きそば すり身チーズロール ほうれん草のサラダ(塩ドレッシング)	牛乳 豚肉 のり たら チーズ	パン めん 油 でん粉 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 生姜 もやし ほうれん草 とうもろこし 葱 レモン	866	35.2
21	木	ごはん	牛乳	ポークカレー ゆで野菜サラダ(玉葱ドレッシング) 福神漬	牛乳 豚肉	ごはん じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 フロccoliリー ピーマン ゆず とうもろこし 大根 胡瓜 茄子 れんこん しそ 葱	865	29.5
22	金	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ 白身魚バジルフライ フロccoliリーサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 ベーコン ほき	パン じゃが芋 マカロニ 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	玉葱 キャベツ 人参 トマト フロccoliリー 胡瓜 とうもろこし バジル	814	28.3
25	月	中華めん	牛乳	麻婆ラーメンのスープ 揚げ餃子③ 中華サラダ(中華ドレッシング)	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	めん 油 砂糖 ごま油 でん粉 小麦粉	人参 椎茸 もやし 葱 いら にんにく 生姜 小松菜 キャベツ 玉葱	825	29.6
26	火	ごはん	牛乳	筑前煮 さんまのおかか煮 たくあん和え	牛乳 鶏肉 さんま かつお節	ごはん 里芋 砂糖 油 ごま でん粉	れんこん ごぼう 人参 いんげん こんにゃく たくあん もやし ほうれん草 生姜	851	34.6
27	水	こぎつねごはん	牛乳	沢煮碗 かぼちゃひき肉フライ ラ・フランスゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	ごはん 油 砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	人参 生姜 大根 ごぼう 椎茸 筍 南瓜 玉葱 洋梨	854	30.4
28	木	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ごま和え みかん	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま	白菜 葱 人参 白滝 ほうれん草 キャベツ みかん	814	33.2
29	金	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ 鶏肉のバーベキューソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 ベーコン 鶏肉 ひじき	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 ごま 油	キャベツ 玉葱 人参 りんご にんにく ごぼう れんこん	812	33.3

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

- ◆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。