



令和4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）	1人分 - kcal	1人分 質 g
3	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの味噌煮 ごま和え	牛乳 豆腐 鶏肉 さば	ごはん 里芋 油 砂糖 ごま でん粉	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく ほうれん草 キャベツ	862	37.4
4	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ（玉葱ドレッシング） パリッシュ	牛乳 豚肉 チーズ かたくちいわし	ごはん ジャガ芋 油 バター 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ほうれん草 トマト キャベツ とうもろこし ピーマン 葱 ゆず	884	32.5
5	水	きなこ揚げパン	牛乳	ABCスープ ウインナー卵巻き カリフラワーサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 きなこ ベーコン たまご ウインナー	パン 油 砂糖 マカロニ ジャガ芋 でん粉	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー トマト	866	31.5
6	木	ごはん	牛乳	豆腐のうま煮 揚げ餃子② 春雨サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	ごはん 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン 筍 木耳 にんにく 生姜 もやし 胡瓜 とうもろこし	862	33.0
7	金	ツイストパン	牛乳	ミートソースパゲティー コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング） ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン スパゲティー 油 バター 砂糖	玉葱 人参 ピーマン にんにく キャベツ 胡瓜 とうもろこし ブルーベリー レモン	835	30.4
11	火	ごはん	牛乳	豚汁 モウカの竜田揚げ たくあん和え	牛乳 豚肉 豆腐 モウカ	ごはん ジャガ芋 油 ごま でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく たくあん もやし ほうれん草	816	33.1
12	水	地粉うどん	牛乳	きつねうどんの汁 青菜炒め 大学芋	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ 豚肉	うどん 砂糖 油 さつま芋 ごま	葱 人参 椎茸 もやし ほうれん草	800	32.8
13	木	ごはん	牛乳	筑前煮 厚焼きたまご こまつなサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 鶏肉 たまご まぐろ	ごはん 里芋 砂糖 油 でん粉	れんこん ごぼう 人参 いんげん こんにゃく 葱 小松菜 キャベツ ピーマン とうもろこし 玉葱 ゆず	816	34.2
14	金	食パン （ブルーベリー ジャム）	牛乳	秋の味覚シチュー 肉だんご② キャベツサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 鶏肉	パン ジャム さつま芋 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉 でん粉	栗 玉葱 人参 キャベツ トマト	849	30.8
17	月	ごはん	牛乳	八宝菜 ポーク焼売② だいずもやしのナムル	牛乳 豚肉 いか えび	ごはん 油 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉 砂糖	キャベツ 玉葱 葱 人参 椎茸 筍 絹さや 生姜 にんにく 小松菜 大豆もやし	812	38.1
18	火	根菜 カレーピラフ	牛乳	野菜スープ チーズはんぺんフライ 栗のムース	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ はんぺん たまご	ごはん 油 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 ごぼう 人参 れんこん 枝豆 にんにく キャベツ チンゲンサイ 栗	812	24.7
19	水	バターロール	牛乳	チリピーンズ オムレツ グリーンサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳 大豆 豚肉 たまご	パン ジャガ芋 油 小麦粉 砂糖 でん粉	いんげん豆 玉葱 人参 葱 にんにく トマト 枝豆 キャベツ ほうれん草 ゆず ブロッコリー ピーマン	861	34.4
20	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 彩の国なっとう 塩昆布和え	牛乳 豚肉 大豆 昆布	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 ごま油	玉葱 人参 いんげん 白滝 キャベツ 小松菜	840	32.5
21	金	はちみつパン	牛乳	ポトフスープ さけフライ 花野菜サラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ウインナー さけ	パン ジャガ芋 バター 油 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	キャベツ 玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし トマト	817	31.9
24	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 小松菜和え みかん	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉	ごはん 油 砂糖	玉葱 人参 筍 絹さや 小松菜 キャベツ とうもろこし みかん	810	32.8
25	火	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせゼリー（りんご） 福神漬	牛乳 豚肉	ごはん ジャガ芋 油 砂糖 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 りんご もも パイン みかん 大根 胡瓜 なす れんこん しそ	910	27.7
26	水	中華めん	牛乳	野菜ラーメンのスープ 揚げねぎ塩まんじゅう② 切干大根サラダ（中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 なんと 鶏肉 大豆粉	めん 油 砂糖 小麦粉 でん粉	キャベツ もやし 玉葱 人参 木耳 にんにく 生姜 大根 ほうれん草 葱 にら	801	33.7
27	木	こぎつねごはん	牛乳	すまし汁 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 わかめ 豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	人参 生姜 葱 小松菜 えのき 南瓜 玉葱 ラ・フランス	836	29.9
28	金	子供パン スライス	牛乳	コーンポタージュ 煮込みハンバーグ ブロッコリーソーテ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ハム	パン ジャガ芋 油 小麦粉 バター でん粉 砂糖	玉葱 とうもろこし りんご ブロッコリー 人参	821	31.9

※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。
◆給食に関係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。



野菜は、ビタミンや無機質（カリウム、カルシウム、鉄など）、食物繊維が多く含まれています。体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に取り入れて、たくさん食べましょう。

