



令和5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 す	ち ねく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品 (赤)	ねつ ちから のもとに なる食品 (黄)	からだの調子を 整える食品 (緑)	I栄養 - kcal	卵パ ^o 質 g
2	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 あげきょうざ② だいこんサラダ (しおドレッシング)	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく だいすこ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ	ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが だいこん こまつな キャベツ たまねぎ レモン	642	25.1
3	火	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 わなしゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	にんじん しょうが だいこん ごぼう しいたけ たけのこ かぼちゃ たまねぎ なし	643	21.1
4	水	ツイストパン	牛乳	チリピーズ オムレツ ブロッコリーサラダ (たまねぎドレッシング)	牛乳 だいす ぶたにく たまご	パン ジャがいも あぶら こむぎこ さとう でんぶん	いんげんまめ たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー キャベツ トマト ピーマン	676	28.5
5	木	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのしょうがに いそかあえ	牛乳 とうふ とりにく さば のり	ごはん さといも あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく ほうれんそう キャベツ しょうが	627	24.8
6	金	はちみつパン	牛乳	あきのみかくシチュー わかさぎフリッター② ポパイサラダ	牛乳 とりにく わかさぎ おきあみ のり	パン さつまいも こむぎこ ごま あぶら でんぶん ごまあぶら バター さとう こめこ	くり たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし	660	23.7
10	火	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス グリーンサラダ (イタリアンドレッシング) ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく	ごはん ジャがいも あぶら バター さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ ほうれんそう ブロッコリー えだまめ ブルーベリー	676	21.6
11	水	じごなうどん	牛乳	にくうどんのしる きんぴら だいがくいも	牛乳 ぶたにく なると とりにく ちくわ	うどん あぶら さとう さつまいも ごま	しょうが にんじん しいたけ ねぎ こまつな ごぼう れんこん こんにゃく	665	27.1
12	木	ごはん	牛乳	ちゅうかコンスープ ユウリンチー チョレギサラダ (しおドレッシング)	牛乳 ベーコン とりにく わかめ のり	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	とうもろこし たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく ねぎ にんじん キャベツ レモン	676	24.4
13	金	しょくパン (チョコ クリーム)	牛乳	ポトフ チーズはんぺんフライ はなやさいサラダ (コーンクリーミードレッシング)	牛乳 ウィナー チーズ はんぺん たまご	パン クリーム ジャがいも バター あぶら さとう パンこ でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ブルーン レモン	690	23.4
16	月	わかめごはん	牛乳	とんじる しろみざかなのピリからソース こまつなあえ	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ メルルーサ	ごはん ジャがいも あぶら でんぶん さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく こまつな キャベツ とうもろこし	625	26.9
17	火	ごはん	牛乳	あつあげのチャオサイ コーンしゅうまい② だいすもやしのナムル (ナムルドレッシング)	牛乳 なまあげ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しょうが とうもろこし だいすもやし こまつな にんにく	621	26.3
18	水	バターロール	牛乳	ナポリタンスパゲティー コールスローサラダ (コーンクリーミードレッシング) くりのムース	牛乳 ウィナー	パン スパゲティー あぶら バター さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーン レモン くり	675	20.2
19	木	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに さいのくになっとう きりほしだいこんサラダ (わふうドレッシング)	牛乳 ぶたにく かまぼこ だいす くきわかめ	ごはん さとう あぶら でんぶん	ごぼう れんこん にんじん しめじ エリンギ しらたき しょうが だいこん きゅうり たまねぎ ピーマン	615	29.0
20	金	ココアあげパン	牛乳	ミネストローネ にくだんご② ゆでやさいサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン とりにく	パン あぶら ジャがいも さとう パンこ でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん トマト ブロッコリー とうもろこし	645	22.5
23	月	ごはん	牛乳	やさいのきつねに すりみチーズロール たくあんあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく たら チーズ	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま でんぶん	だいこん にんじん こんにゃく たくあん もやし ほうれんそう	623	25.6
24	火	ごはん	牛乳	ジャがいものみそしる あじつきチキンカツ ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	牛乳 あぶらあげ わかめ とりにく ひじき	ごはん ジャがいも あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう れんこん	629	21.8
25	水	ちゅうかめん	牛乳	やさいらーメンのスープ あげにらまんじゅう② こまつなサラダ (ちゅうかドレッシング)	牛乳 ぶたにく なると まぐろ だいすこ	めん あぶら こむぎこ さとう でんぶん	はくさい もやし ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ メンマ しょうが にんにく こまつな にら キャベツ とうもろこし	683	31.1
26	木	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせるゼリー (りんご) いもけんぴバリッシュ	牛乳 ぶたにく かたくちいわし	ごはん ジャがいも あぶら さつまいも さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご パイン みかん	687	22.6
27	金	フラワーロール	牛乳	しろはなまめのポターージュ にこみハンバーグ キャベツサラダ (イタリアンドレッシング)	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく ふんにゅう チーズ	パン ジャがいも あぶら バター でんぶん さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ しろはなまめ りんご キャベツ トマト	660	25.3
30	月	ごはん	牛乳	さつまいものみそしる いわしのみぞれに しおこんぶあえ	牛乳 とうふ あぶらあげ いわし こんぶ	ごはん さつまいも ごまあぶら さとう でんぶん	だいこん ごぼう ねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん	600	22.5
31	火	チャーハン	牛乳	はるさめスープ とりにくのからあげ② かぼちゃプリン	牛乳 ぶたにく ベーコン とりにく とうにゅう	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ かぼちゃ	647	23.9

※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。