



10月の学校給食献立予定表

令和元年

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	熱や力のもとになる食品(黄色)	からだの調子を整える食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g	塩分相当量 g
1	火	ごはん		じゃがいものカレー煮 かまぼこのみりん焼き② 和風サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ	ごはん 油 砂糖 じゃがいも 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ さやいんげん こんにゃく もやし こまつな 切干大根	817	27.2	2.8
2	水	地粉うどん		おかめ風うどん いかの天ぷら きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ なた いかの天ぷら	地粉うどん 油 砂糖 ごま 小麦粉	人参 ねぎ こまつな 干しいたけ ごぼう こんにゃく	817	30.6	3.8
3	木	ごはん		白ごまつね③ ひじきの炒り煮 小松菜あえ	牛乳 豚肉 ちくわ ひじき 油揚げ 白ごまつね	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 こんにゃく こまつな もやし コーン	805	27.1	2.1
7	月	パンにはさむ 子どもパン		メンチカツ(ソース) つぼみサラダ マカロニスープ	牛乳 メンチカツ 鶏肉	子どもパン 油 米粉マカロニ じゃがいも 玉ねぎドレッシング	人参 ブロッコリー コーン カリフラワー きゅうり 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	780	28.1	3.0
8	火	ごはん		中華丼の具 揚げ餃子② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 エビ いか うずら卵 餃子	ごはん 油 ごま油 片栗粉 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ ヤングコーン きくらげ 大豆もやし もやし きゅうり	842	34.4	2.6
9	水	食パン いちごジャム		クラムチャウダー アンサンブルエッグ グリーンサラダ	牛乳 ベーコン あさり チーズ アンサンブルエッグ	食パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー 枝豆	829	27.5	3.4
10	木	ごはん おかかふりかけ		すき焼き風煮 ごまあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま ゼリー	人参 ねぎ はくさい しめじ しらたき ほうれん草 キャベツ	791	30.9	2.5
11	金	ごはん		さばの竜田揚げ 磯香あえ けんちん汁	牛乳 鯖(さば) 豆腐 焼きのり	ごはん 油 さといも	人参 ほうれん草 もやし ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ	844	27.5	2.2
15	火	わかめごはん		和風さのこハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め かきたまスープ	牛乳 ハンバーグ 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ	わかめ ごはん 油 砂糖 片栗粉	人参 玉ねぎ えのきたけ しめじ こまつな チンゲン菜 コーン 干しいたけ	800	30.3	3.2
16	水	中華めん		ごまみそラーメン にらまんじゅう② 中華サラダ	牛乳 豚肉 なた わかめ にらまんじゅう	中華めん 油 ごま 小麦粉 韓国ナムルドレッシング	人参 もやし 玉ねぎ ねぎ にら こまつな キャベツ コーン	777	32.6	4.8
17	木	わかめごはん		厚揚げの五目煮 たくあんあえ みかん	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵	わかめごはん 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ たくあん漬け キャベツ もやし みかん	821	31.2	3.3
18	金	麦ごはん		カレー こんにゃくサラダ パリッシュ	牛乳 豚肉 わかめ パリッシュ(小魚)	麦ごはん 油 じゃがいも 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	862	29.4	3.5
21	月	黒パン マーガリン		ししゃもフリッター② ごぼうサラダ ポトフスープ	牛乳 ししゃもフリッター ひじき ウインナー	黒パン マーガリン 油 じゃがいも ごま ごまドレッシング	ごぼう れんこん きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ	856	28.1	3.2
23	水	バターロール		和風ミートスパゲティ ほうれん草サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	バターロール 油 バター スパゲティ 砂糖 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 キャベツ コーン	816	29.8	2.8
24	木	ごはん		豚肉と大根の煮物 納豆 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 納豆 塩昆布	ごはん 油 ごま油 砂糖 さといも ごま	大根 人参 ねぎ しょうが キャベツ こまつな	797	32.0	2.3
25	金	こぎつねごはん		さんまのおかか煮 みそ汁(野菜) りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 秋刀魚(サンマ)	酢飯 油 砂糖	人参 コーン はくさい 大根 玉ねぎ こまつな ねぎ りんご	812	31.0	4.4
28	月	食パン いちごジャム		鶏の唐揚げ さつぱりあえ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	食パン 油 ごま油 片栗粉 ワンタン いちごジャム	ほうれん草 キャベツ コーン 人参 ねぎ もやし チンゲン菜 レモン	837	35.1	3.7
29	火	ごはん		豆腐の中華煮 春雨サラダ パイン	牛乳 豚肉 豆腐 エビ いか	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 香味中華ドレッシング	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり パイン	775	32.0	2.1
30	水	はちみつパン		豆乳シチュー かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	ごはん 油 マーガリン さつまいも コンスターチ イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ コーン かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	878	28.1	2.9
31	木	キムタクごはん		いわしのねぎソース 華風スープ ハスカップゼリー	牛乳 鰯(イワシ) 豚肉 ベーコン 卵	ごはん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ゼリー	たくあん漬け 白菜キムチ ねぎ 人参 玉ねぎ にら コーン チンゲン菜 きくらげ	864	32.1	4.2

- ◆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。ご了承ください。
- ◆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。
- ◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



平均値 821 30.3 3.1
基準値 830 34.0 2.5

秩父第一中学校共同調理場