



10月の学校給食献立予定表

令和4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
3	月	きなこ揚げパン		ウインナーの卵巻き 花野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 きな粉 ウインナーたまご巻き ベーコン いんげん豆	パン 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	人参 きゅうり ブロッコリー カリフラワー キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト	865	30.5
4	火	ごはん		肉じゃが 納豆 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 納豆 昆布	ごはん 油 ごま油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ いんげん 白滝 キャベツ きゅうり	801	30.8
5	水	フラワーパン		スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	パン 油 オリーブ油 スパゲティ يونقري-ميدل-دressing	人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ コーン	859	30.3
6	木	ごはん		豆腐のうま煮 揚げ餃子② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 餃子 ハム	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨	人参 玉ねぎ キャベツ たけのこ パプリカ きくらげ きゅうり もやし	836	31.9
7	金	ごはん		ハヤシライス フルーツミックスゼリー チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも りんごゼリー	人参 玉ねぎ マッシュルーム みかん缶 黄桃缶 りんご缶 ナタデココ	867	27.3
11	火	ごはん		さばの味噌煮 ほうれん草サラダ けんちん汁	牛乳 鯖(さば) 鶏肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 さといも	人参 ほうれん草 キャベツ コーン ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ	802	32.2
12	水	地粉うどん		きつねうどん 大学芋 大根とハムのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ ハム	地粉うどん 油 砂糖 さつまいも ごま 和風ドレッシング	人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ 大根 キャベツ きゅうり	807	26.5
13	木	ごはん		筑前煮 厚焼きたまご ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 鶏肉 卵 ツナ	ごはん 油 砂糖 さといも ごまドレッシング	人参 ごぼう れんこん 干しいたけ ブロッコリー きゅうり コーン	776	30.2
14	金	根菜カレーピラフ		チーズはんぺんフライ 野菜と豆腐のスープ 栗のムース	牛乳 鶏肉 チーズはんぺんフライ ベーコン 豆腐	ごはん 油 小麦粉 栗のムース	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん 枝豆 キャベツ	848	27.3
17	月	食パン ブルーベリージャム		秋の味覚シチュー ミートボール② キャベツサラダ	牛乳 鶏肉 ミートボール	パン ジャム 油 バター 小麦粉 栗 さつまいも 玉ねぎドレッシング	人参 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	836	31.1
18	火	菜めし		もうかの竜田揚げ 小松菜あえ 豚汁	牛乳 もうかさめ 豚肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 小松菜 キャベツ コーン 大根 ごぼう ねぎ	788	29.3
食物繊維たっぷり献立									
19	水	はちみつパン		チリビーンズ オムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 オムレツ ハム	パン 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり	804	33.9
20	木	ごはん		海鮮中華炒め 揚げポークシューマイ② 大豆もやしのナムル	牛乳 豚肉 いか エビ ホタテ ポークシューマイ	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 ねぎ たけのこ きくらげ 大豆もやし もやし 小松菜	810	38.0
21	金	ごはん		豚肉ときのこのうま煮 かぼちゃひき肉フライ 磯香あえ	牛乳 豚肉 かぼちゃひき肉フライ のり	ごはん 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう れんこん いんげん しめじ えのきたけ 干しいたけ かぼちゃ 白滝 ほうれん草 もやし	846	30.1
24	月	ツイストパン		ハンバーグバーベキューソース ごぼうサラダ パンキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ ひじき ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 はちみつ ごまドレッシング ごま	玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん かぼちゃ	844	29.6
カルシウムたっぷり献立									
25	火	わかめごはん		厚揚げの五目煮 ごまあえ みかん	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ たけのこ いんげん ほうれん草 キャベツ みかん	785	30.1
26	水	中華めん		野菜ラーメン わかさぎフリッター② 中華サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 なんと わかさぎフリッター	中華めん 油 小麦粉 中華ドレッシング タルト	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ 白菜 きくらげ キャベツ きゅうり	804	30.6
27	木	ごはん のりふりかけ		さけフライ(ソース) たくあんあえ かきたまスープ	牛乳 さけフライ ハム 卵 鶏肉 かまぼこ	ごはん 油 ごま 小麦粉	人参 キャベツ きゅうり たくあん漬け 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	789	31.4
28	金	ごはん		カレー チーズサラダ ラフランスゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	ごはん 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも ゼリー	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン レモン	897	29.6

- ◆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。

