



# 10月の学校給食献立予定表

令和5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
2	月	はちみつパン		チリピーズ チーズはんぺんフライ ゆで野菜サラダ	牛乳 豚肉 大豆 金時豆 チーズはんぺんフライ	パン 油 砂糖 じゃがいも イタリアンドレッシング	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ コーン	801	31.3
3	火	ごはん		麻婆豆腐 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	ごはん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 中華ドレッシング	人参 ねぎ たら たけのこ もやし キャベツ きゅうり	835	32.1
4	水	フラワーロール		秋の味覚シチュー オムレツ キャベツサラダ	牛乳 鶏肉 オムレツ	パン 油 バター 小麦粉 粟 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	799	30.9
5	木	ごはん わかめふりかけ		いわしのみぞれ煮 塩昆布あえ 豚汁	牛乳 鯛(いわし) 昆布 豚肉 豆腐 わかめ	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	771	29.8
6	金	ごはん		豚肉ときのこのうま煮 コーンシューマイ② 切干大根のサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ コーンシューマイ 茎わかめ	ごはん 油 砂糖 ごま 小麦粉	人参 玉ねぎ ごぼう しめじ 干しいたけ エリンギ 白滝 切干大根 大根 きゅうり	770	29.4
10	火	ごはん		トマトハヤシライス グリーンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ブルーベリーゼリー	人参 玉ねぎ トマト ブロッコリー キャベツ きゅうり 枝豆 レモン	839	27.7
11	水	地粉うどん		肉うどん 大学芋 ほうれん草のサラダ	牛乳 豚肉 なた	地粉うどん 油 砂糖 さつまいも ごま	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ ほうれん草 もやし コーン	787	26.1
12	木	ごはん		味付きチキンカツ 五目きんぴら みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 チキンカツ 豚肉 竹輪 豆腐 わかめ	ごはん 油 砂糖 小麦粉	人参 ごぼう れんこん こんにゃく 玉ねぎ ねぎ	786	30.2
13	金	ごはん		じゃがいものそぼろ煮 納豆(たれ・からし付) 和風サラダ	牛乳 鶏肉 納豆 のり	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 枝豆 小松菜 もやし えのきたけ	772	30.7
16	月	ツイストパン		ハンバーグケチャップソース ブロッコリーサラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 白花豆(インゲン豆)	パン 油 砂糖 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	838	32.7
17	火	わかめごはん		生揚げの肉みそ炒め 大豆もやしのナムル 和梨ゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 わかめ	ごはん 油 砂糖 片栗粉 和梨ゼリー 韓国ナムルドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ たら 大豆もやし もやし 小松菜	784	30.2
18	水	食パン パテチョコレート		鶏の唐揚げ③ ごぼうサラダ ポトフスープ	牛乳 鶏の唐揚げ ひじき ウインナー	パン パテチョコレート 油 砂糖 じゃがいも ごま ごまドレッシング	人参 玉ねぎ キャベツ ごぼう れんこん	844	29.0
19	木	ごはん		白身魚のピリ辛ソース 切干大根の煮物 かきたまスープ	牛乳 白身魚(マルサ) 鶏肉 さつま揚げ ベーコン 卵	ごはん 油 砂糖 片栗粉	人参 ねぎ 切干大根 白滝 玉ねぎ たら チンゲン菜 コーン きくらげ	777	31.5
20	金	ごはん		チキンカレー フルーツミックスゼリー チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ	ごはん 油 じゃがいも りんごゼリー	人参 玉ねぎ りんご缶 みかん缶 ナタデココ	828	27.8
23	月	ココア揚げパン		肉団子② 花野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 肉団子 ベーコン	パン 油 ココア 砂糖 じゃがいも 米粉マカロ イタリアンドレッシング	人参 コーン 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	795	26.6
和風の日献立									
24	火	ごはん		さばの生姜煮 ごまあえ けんちん汁	牛乳 鯖(さば) 鶏肉 豆腐	ごはん 油 砂糖 ごま さといも	人参 ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく 干しいたけ	815	32.4
25	水	中華めん		みそ野菜ラーメン 揚げ餃子③ 小松菜あえ いもけんぴパリッシュ	牛乳 豚肉 餃子 パリッシュ(小魚)	中華めん 油 ごま油 砂糖 小麦粉 さつまいも	人参 もやし ねぎ 玉ねぎ 白菜 たら きくらげ 小松菜 キャベツ コーン	785	31.7
26	木	ごはん		すき焼き風煮 すり身チーズロール たくあんあえ	牛乳 豚肉 豆腐 すり身チーズロール	ごはん 油 砂糖 ごま	人参 白菜 ねぎ しめじ 白滝 たくあん漬け もやし きゅうり	804	35.3
27	金	こぎつねごはん		かぼちゃひき肉フライ 沢煮椀 栗のムース	牛乳 鶏肉 油揚げ かぼちゃひき肉フライ 豚肉	ごはん 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 栗のムース	人参 コーン 大根 ごぼう 小松菜 干しいたけ	897	27.9
30	月	バターロール		スパゲティナポリタン わかさぎフリッター③ コールスローサラダ	牛乳 ハム わかさぎフリッター	パン 油 オリーブ油 スパゲティ 小麦粉 コーンクリームドレッシング	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ コーン	867	28.0
31	火	カレーピラフ		鶏の香草焼き ABCスープ ハロウインデザート(かぼちゃプリン)	牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	ごはん 油 マーガリン オリーブ油 じゃがいも マカロニ プリン	人参 玉ねぎ コーン 枝豆 キャベツ	870	34.5

- ◆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。

