

学校給食献立予定表

令和3年度 10月

秩父市立原谷小学校共同調理場

日 曜日	献立名			おもなほたらぎ			えいようりょう	
				黄 ねつや力のもと	赤 体をつくる	緑 体の調子をとのえる	エネルギー キロカロリー	たんぱく グラム
1 金	ナン	牛乳	キーマカレー かいそうサラダ(わふうドレッシング) ヨーグルト	ナン ジャがいも あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ぶたにく かいそう ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース パパイア りんご レーズン トマト キャベツ コーン	661	25.1
4 月	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる イワシのみぞれに きりぼしだいこんのもの	ごはん ジャがいも さとう あぶら	牛乳 わかめ みそ イワシ ぶたにく あぶらあげ ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん れんこん ごぼう しいたけ	635	24.3
5 火	はちみつ パン	牛乳	ボークビーンズ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) くりのムース	パン ジャがいも さとう あぶら くり	牛乳 だいす ぶたにく ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト フロッコリー えだまめ キャベツ	642	25.6
6 水	ごはん	牛乳	ぶたキムチ ねぎしおまんじゅう(2こ) だいすもやしナムル(ナムルドレッシング)	ごはん あぶら さとう かきあぶら ごま こむぎこ	牛乳 あつあげ ぶたにく	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん いら はくさいキムチ ねぎ だいすもやし こまつな	668	28.6
7 木	フラワー ロール	コーヒー 牛乳	あきのみかくシチュー ウィナーケチャップソース コールスローサラダ(コンクリーミードレッシング)	パン さつまいも くり あぶら こむぎこ バター さとう	コーヒー牛乳 とりにく 牛乳 チーズ ウィナー	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり コーン	679	23.4
8 金	ハム ピラフ	牛乳	はるさめスープ エビカツ ブルーベリーゼリー	ごはん バター はるさめ パンこ あぶら さとう	牛乳 ハム とりにく エビ ぎょにく	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム ほうれんそう しいたけ ブルーベリー	606	21.2
11 月	じごな うどん	牛乳	カレーうどんのしる だいがくいも しおこんぶあえ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう さつまいも ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな しいたけ キャベツ もやし	680	22.4
12 火	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに アジフリッター(2こ) おひたし	ごはん さとう あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく アジ あおのり	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん しめじ えのき さやいんげん しらたき キャベツ ほうれんそう	686	28.7
13 水	わかめ ごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなのじゃこいため みかん	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 わかめ あつあげ うずらのたまご ちりめんじゃこ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ きぬさや こまつな コーン みかん	660	27.3
14 木	しょく パン	牛乳	チョコクリーム ポトフスープ タコナゲット(2こ) つぼみサラダ(イタリアンドレッシング)	パン あぶら さとう ジャがいも こむぎこ	牛乳 ウィナー タコ イカ タチウオ	キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー フロッコリー コーン	688	22.8
15 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツのりんごゼリーあえ チーズ	ごはん ジャがいも こむぎこ さとう あぶら バター	牛乳 ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース りんご みかん パイナップル もも	691	23.5
18 月	ごはん	牛乳	かきたまスープ ユーリンチー チョレギサラダ(しおドレッシング)	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 たまご かまぼこ とりにく わかめ のり	たまねぎ こまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ	688	26.9
19 火	こども パン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース キャベツサラダ(たまねぎドレッシング)	パン こむぎこ さとう ジャがいも あぶら	牛乳 ベーコン チーズ とりにく ぶたにく	コーン たまねぎ にんじん キャベツ トマト	623	24.8
20 水	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 ラ・フランスゼリー	ごはん あぶら さとう ごまあぶら パンこ こむぎこ	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん しょうが だいこん ごぼう こまつな たけのこ しいたけ かぼちゃ たまねぎ ようなし	695	21.6
21 木	バター ロール	牛乳	やきそば すりみチーズロール ポパイサラダ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく イカ あおのり タラ チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう もやし コーン	676	28.2
22 金	ごはん	牛乳	ちくぜんに サンマのおかかに たくあんあえ	ごはん さといも さとう あぶら ごま	牛乳 とりにく サンマ かつおぶし	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん こんにゃく しいたけ たくあん ほうれんそう もやし	682	29.5
25 月	ちゅうか めん	牛乳	マーボーラーメンのスープ はるまき ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら かきあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ いら しいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ はるさめ こまつな	699	24.1
26 火	ごはん	牛乳	とんじる サバのしょうがしょうゆやき いそかあえ	ごはん さといも ごまあぶら	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ サバ のり	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが キャベツ もやし	678	27.2
27 水	ごはん	牛乳	すきやきふうに ごまあえ みかん	ごはん ジャがいも さとう あぶら ごま	牛乳 とうふ ぶたにく みそ	しらたき たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう みかん	655	27.1
28 木	こども パン	牛乳	ABCスープ とりにくのBBQソース ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	パン ジャがいも マカロニ あぶら さとう ごま	牛乳 ベーコン とりにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく りんご ごぼう れんこん さやいんげん	653	28.4
29 金	ごはん	牛乳	はっぼうさい さといもパオズ(2こ) こまつなのナムル(ナムルドレッシング)	ごはん あぶら ごまあぶら さといも パンこ こむぎこ ごま	牛乳 イカ ぶたにく うずらのたまご とりにく	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ たけのこ しょうが こまつな	662	30.6

*入荷等の都合により、献立の一部が変更になることがあります。
☆毎月19日は「食育の日」です。