平成30年度　**１０月給食献立予定表（６校１園共通）**　秩父市立北部共同調理場

☆★当調理場では、６校（小学校：吉田、尾田蒔、大田／中学校：吉田、尾田蒔、大田）と１園（吉田幼稚園）分、合計約１０３０食の給食を作っています★☆

日	曜	主　食	牛乳	おかず ※〇数字は個数（幼小中）	血や肉、骨や歯になる食品（あか）	熱や力のもとになる食品（きいろ）	からだの調子を整える食品（みどり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	月	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 木の葉のいそべあげ①② こまつなあえ	牛乳　油揚げ とり肉　かまぼこ わかめ　あおのり	地粉うどん　油 小麦粉　さとう ごま油	にんじん　ねぎ こまつな　しいたけ キャベツ　コーン	665 831	25.8 32.5
2	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 大豆もやしのナムル ヨーグルト	牛乳　豆腐　いか ぶた肉　えび ヨーグルト	ごはん　油 さとう　ごま油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん いんげん たけのこ しいたけ 大豆もやし　しょうが にんにく こまつな	509 626 814	25.3 30.3 37.4
3	水	ごはん （ふりかけ）	牛乳	さばのしょうが煮 さつま汁 和風サラダ	牛乳　さば 油揚げ　みそ	ごはん　さとう 油　さつまいも	だいこん　ごぼう　ねぎ にんじん　もやし こまつな	575 650 866	20.0 21.8 27.7
4	木	しめじごはん	牛乳	かきたま汁 豆腐ナゲット①②②	牛乳　卵　油揚げ かまぼこ　とり肉 豆腐	ごはん　さとう 油 ごま かたくり粉	しめじ　にんじん いんげん　玉ねぎ こまつな	490 666 847	19.5 24.3 29.8
5	金	ツイストパン	牛乳	煮込みハンバーグ 野菜スープ ブロッコリーサラダ	牛乳　ハンバーグ ベーコン	パン　さとう ドレッシング	玉ねぎ　にんじん キャベツ　こまつな ブロッコリー	440 630 807	17.5 24.8 30.8
9	火	ごはん	牛乳	納豆 肉じゃが さっぱりあえ	牛乳　納豆 ぶた肉	ごはん　さとう 油　じゃがいも	玉ねぎ　にんじん いんげん　しらたき キャベツ　ほうれん草 レモン	518 627 825	23.9 27.4 34.7
10	水	こどもパン	牛乳	ハムカツ 春雨スープ グリーンサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳　ハム とり肉	パン　油　春雨 かたくり粉 ドレッシング	玉ねぎ　にんじん こまつな　しいたけ キャベツ　ブロッコリー きゅうり　えだまめ ブルーベリー	514 639 823	19.1 23.2 29.1
11	木	発芽玄米入り ごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ 中華サラダ カットパイン	牛乳　厚揚げ ぶた肉　みそ	発芽玄米入りごはん 油 さとう ごま油 かたくり粉	キャベツ　玉ねぎ にんじん　たけのこ しょうが　こまつな パイン	495 606 797	19.4 23.2 28.9
12	金	バターロール	牛乳	チリビーンズ こんにゃくサラダ チーズ①①②	牛乳　大豆 ぶた肉　わかめ チーズ	パン　金時豆 じゃがいも　油 ドレッシング	玉ねぎ　にんじん　コーン にんにく　トマト こんにゃく　ほうれん草	478 633 821	19.2 23.7 30.7
15	月	中華めん	牛乳	野菜ラーメン汁 あげぎょうざ①②② もやしの中華サラダ	牛乳　ぶた肉 なると	中華めん　油　ごま ごま油　さとう	キャベツ　ほうれん草 にんじん　ねぎ　もやし にんにく　しょうが こまつな	531 638 796	21.7 25.5 31.4
16	火	ごはん	牛乳	すきやき風煮 たくあんあえ みかん	牛乳　ぶた肉 豆腐	ごはん　油　ふ さとう　ごま じゃがいも	にんじん しらたき ねぎ だいこん もやし きゅうり みかん	513 625 811	21.9 26.0 32.4
17	水	ごはん	牛乳	いわしのかば焼き風 とん汁 えのきサラダ	牛乳　いわし ぶた肉　豆腐 みそ	ごはん 油 さとう かたくり粉 じゃがいも	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく もやし こまつな えのき	527 654 855	23.5 28.4 35.3
18	木	ごはん	牛乳	はんぺんチーズフライ （中濃ソース） さといものきつね煮 ごまあえ	牛乳 油揚げ はんぺんチーズ とり肉	ごはん 油 さとう さといも ごま	だいこん こんにゃく ほうれん草 キャベツ にんじん	532 628 858	18.7 21.3 27.5
19	金	きなこ 揚げパン	牛乳	肉だんご コンソメスープ イタリアンサラダ	牛乳 とり肉 きなこ ベーコン	パン 油 さとう じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ピーマン ブロッコリー	498 638 852	18.2 22.1 28.9
22	月	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせるゼリー	牛乳 ぶた肉	ごはん 油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが マスカット 黄桃 パイン みかん ナタデココ	545 678 887	18.7 22.1 27.2
23	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 モウカのみそたつたあげ ゆかりあえ	牛乳 モウカ みそ 豆腐	ごはん 油 ごま油	だいこん にんじん ねぎ しそ ごぼう しいたけ こんにゃく きゅうり もやし キャベツ	529 627 845	24.3 27.9 36.1
24	水	こどもパン	牛乳	フィレオチキン ミネストローネスープ ごぼうサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン ひじき	パン　油 ごま 米粉マカロニ じゃがいも ドレッシング	にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ ごぼう れんこん　にんにく	550 651 840	23.0 25.2 31.6
25	木	ごはん	牛乳	八宝菜 ポークシューマイ①②② こまつなのナムル	牛乳　ぶた肉 いか　うずら卵	ごはん　ごま油 ごま　かたくり粉 さとう	ねぎ　はくさい　玉ねぎ しょうが にんじん もやし たけのこ しいたけ チンゲン菜 こまつな	538 649 826	26.3 30.8 37.9
26	金	厚切りパン （いちごジャム）	牛乳	秋の味覚シチュー 焼きウインナー 温野菜サラダ	牛乳　とり肉 ウインナー	パン　さつまいも くり バター 小麦粉 油　ドレッシング	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ほうれん草	559 650 817	21.2 24.0 28.8
29	月	わかめ 麦ごはん	牛乳	おでん こまつなのじゃこいため りんご	牛乳 うずらのたまご つみれ はんぺん ちくわ がんもどき わかめ こんぶ じゃこ	麦ごはん さとう 油 じゃがいも	だいこん こまつな にんじん コーン りんご	496 607 798	19.4 23.1 28.8
30	火	ごはん	牛乳	あじのねぎソース じゃがいものみそ汁 きりぼし大根の煮物	牛乳 あじ とり肉 油揚げ ちくわ みそ 豆腐 わかめ	ごはん 油 ごま油 かたくり粉 さとう じゃがいも	ねぎ しょうが だいこん にんじん いんげん 玉ねぎ しいたけ しらたき	529 645 843	24.9 28.2 34.7
31	水	はちみつパン	牛乳	かぼちゃコロッケ クラムチャウダー フレンチサラダ	牛乳　アサリ ベーコン	パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも ドレッシング	かぼちゃ 玉ねぎ コーン にんじん ほうれん草 キャベツ	560 681 871	17.4 20.2 24.9

◆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。

★地粉うどん、中華めんの製造工場では、卵、そばを含む製品を製造しています。

くだもの・木の実



ぶどう、なし、もも、かき、洋なし、りんご、みかんなどのくだもの、くり、くるみ、ぎんなんなどの木の実が、季節の深まりとともに登場します。

秋の味覚♪

きのこ



まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこが出回ります。