令和元年度　# 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 970 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	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 たくあん和え みかん	牛乳　わかめ　厚揚げ 豚肉　うずらの卵	ごはん　油　胡麻 砂糖	玉葱　人参　もやし　筍 さやいんげん　たくあん 胡瓜　みかん	545 663 869	22.1 26.3 33.3
2	水	ごはん	牛乳	豆腐と玉子のスープ 和風きのこハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め	牛乳　豆腐　蒲鉾 鶏肉　わかめ　豚肉 卵　ちりめんじゃこ	ごはん　油　砂糖	玉葱　人参　ねぎ　えのき ぶなしめじ　小松菜 とうもろこし	502 615 809	21.4 25.4 31.9
3	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 サバの竜田揚げ 磯香和え	牛乳　豆腐　サバ 海苔	ごはん　里芋　油 胡麻油	大根　ごぼう　ねぎ　人参 ぶなしめじ　椎茸　もやし ほうれん草　こんにゃく	588 673 869	22.0 24.1 29.4
7	月	地粉うどん	牛乳	おかめ風うどんの汁 イカの天ぷら 金平ごぼう	牛乳　なると　鶏肉 油揚げ　イカ　卵	地粉うどん　胡麻 油　小麦粉　砂糖 胡麻油	人参　ねぎ　小松菜　筍 椎茸　ごぼう　こんにゃく	598 677 862	23.3 26.5 32.4
8	火	ごはん	牛乳	じゃが芋のカレー煮 蒲鉾のみりん焼き①②② こまつな和え	牛乳　豚肉　蒲鉾	ごはん　油　砂糖 じゃが芋	玉葱　人参　もやし　小松菜 さやいんげん　こんにゃく とうもろこし	521 629 805	21.4 24.6 29.4
9	水	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げ餃子①②② 春雨サラダ （中華ドレッシング）	牛乳　イカ　豚肉 鶏肉　うずらの卵	ごはん　胡麻油　砂糖 小麦粉　油　春雨	キャベツ　玉葱　ねぎ　筍 人参　チンゲン菜　椎茸 しょうが　にんにく　胡瓜 もやし	522 686 865	21.2 26.5 32.2
10	木	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 胡麻和え ブルーベリーゼリー	牛乳　豆腐　豚肉	ごはん　砂糖　胡麻 油	白菜　ねぎ　人参　白滝 ぶなしめじ　ほうれん草 キャベツ　ブルーベリー	518 622 802	20.8 24.8 30.9
11	金	こどもパン	牛乳	米粉マカロニスープ メンチカツ 中濃ソース ごぼうサラダ（胡麻ドレッシング）	牛乳　ひじき　鶏肉 豚肉	パン　じゃが芋　胡麻 米粉マカロニ　砂糖 パン粉　小麦粉　油	玉葱　人参　ごぼう キャベツ　れんこん	575 658 833	20.9 23.7 28.9
15	火	こぎつね ごはん	牛乳	まごわやさしい味噌汁 サンマのおかか煮 りんご	牛乳　豆腐　鶏肉 油揚げ　わかめ　味噌 サンマ　蒲鉾 かつお節	ごはん　油　胡麻 砂糖　じゃが芋	人参　しょうが　キャベツ 椎茸　りんご	564 674 852	26.1 29.5 34.6
16	水	ツイストパン	コーヒー牛乳	クラムチャウダー アンサンブルエッグ グリーンサラダ （イタリアンドレッシング）	コーヒー牛乳　あさり ベーコン　牛乳　卵 チーズ	パン　じゃが芋　油 小麦粉　バター　砂糖	玉葱　人参　キャベツ　胡瓜 ブロッコリー	503 671 869	16.5 21.3 27.1
17	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 秩父こんにゃくサラダ （和風ドレッシング） アセロラゼリー	牛乳　わかめ　豚肉	ごはん　じゃが芋 砂糖　油	玉葱　人参　トマト　胡瓜 にんにく しょうが キャベツ ほうれん草こんにゃく 人参こんにゃく　アセロラ	545 666 857	18.5 22.1 27.4
18	金	コッペパン	牛乳	ポトフスープ 白身魚フライ タルタルソース 花野菜サラダ （玉葱ドレッシング）	牛乳　ウインナー ホキ	パン　じゃが芋　油 パン粉　小麦粉　砂糖	キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー　カリフラワー 胡瓜　とうもろこし	539 655 809	21.3 25.1 30.5
21	月	中華めん	牛乳	胡麻味噌ラーメンの汁 ニラまんじゅう①②② 中華サラダ	牛乳　わかめ　豚肉 なると　味噌	中華めん　胡麻　油 小麦粉　胡麻油	玉葱　もやし　人参　ねぎ にんにく　しょうが　ニラ キャベツ　小松菜	561 679 795	24.0 29.7 34.3
23	水	ごはん	牛乳	納豆 豚肉と大根の煮物 塩昆布和え	牛乳　昆布　納豆 豚肉	ごはん　じゃが芋　油 砂糖　胡麻油	大根　人参　ねぎ　しょうが キャベツ 小松菜 こんにゃく	509 615 811	23.2 26.6 33.3
24	木	キムタク ごはん	牛乳	かき玉スープ ししゃもフリッター①②② パイン	牛乳　卵　ベーコン 鶏肉　豆腐　ししゃも 青海苔	ごはん　胡麻　油 小麦粉　砂糖	たくあん　白菜キムチ　玉葱 人参　チンゲン菜　パイン	508 662 831	19.1 24.4 29.2
25	金	食パン (いちごジャム)	牛乳	ワンタンスープ 鶏の塩唐揚げ 茹で野菜サラダ （胡麻ドレッシング）	牛乳　ベーコン　鶏肉	パン　ワンタン　胡麻 油	いちご　もやし　ねぎ　人参 チンゲン菜　しょうが にんにく　ほうれん草 キャベツ	579 650 838	23.7 26.0 32.8
29	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 大豆もやしのナムル ハスカップゼリー	牛乳　豆腐　豚肉 エビ　イカ	ごはん　油　胡麻 砂糖　胡麻油	筍　玉葱　人参　椎茸 しょうが　にんにく　小松菜 大豆もやし　ハスカップ	511 625 809	24.7 29.7 37.3
30	水	はちみつパン	牛乳	秋の味覚シチュー 南瓜コロッケ ブロッコリーサラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳　鶏肉	パン　さつま芋　油 バター　小麦粉 パン粉	栗　玉葱　人参　ぶなしめじ 南瓜　ブロッコリー キャベツ	590 684 873	19.2 22.2 27.5
31	木	ごはん (海苔ふりかけ)	牛乳	豚汁 イワシの蒲焼風 お浸し	牛乳　豆腐　豚肉 味噌　海苔　かつお節 イワシ	ごはん　じゃが芋　油 胡麻油　砂糖　胡麻	大根　ごぼう　人参　ねぎ しょうが　ほうれん草 キャベツ　こんにゃく	549 644 845	23.1 25.6 31.7

◆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。

＜１０月の秩父郡市産食材＞牛乳・蒟蒻・ごぼう

１０月１５日（火）まごわやさしいみそしる

まごわやさしい食材（豆類、胡麻、わかめ、野菜、魚、椎茸、芋類）を味噌汁に全部いれてみました。汁物にいれることで忙しい日でも手軽にバランスのとれた食事を摂ることができるので、ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。

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

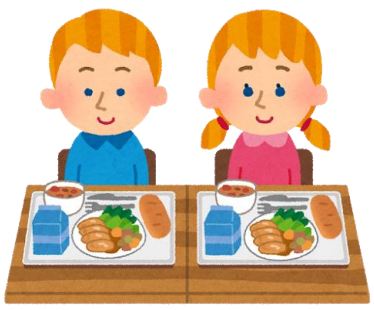


まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこが出回ります。

味を英語で伝えてみよう！

sweet = 甘い
hot = 辛い
salty = しょっぱい
sour = すっぱい
bitter = にがい
bittersweet = ほろ苦い
mild = まろやか
rich = 濃厚な
crunchy = カリカリ
crispy = サクサク

【使用例】
- This is very ～！（これはすごく～！）
- It's too ～！（これは～過ぎる！）
- I think it's too ～ for me.（私には～過ぎるかなぁ。）



英語のことわざに“You are what you eat.”という言葉があります。これは、「どのように食べているかでその人（人柄や健康状態等）が決まる。健康は食にあり。」という意味です。

つまり、体や心の健康のため、「毎日、何をどのように食べるのか。」は、とても大切であるということです。

ふだん何気なく食べている食事や食べ物についてふり返り、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

Let's eat！

令和元年度　# 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９７０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	火	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 たくあん和え みかん	牛乳　わかめ　厚揚げ 豚肉　うずらの卵	ごはん　油　胡麻 砂糖	玉葱　人参　もやし　筍 さやいんげん　たくあん 胡瓜　みかん	545 663 869	22.1 26.3 33.3
2	水	ごはん	牛乳	豆腐と玉子のスープ 和風きのこハンバーグ 小松菜のじゃこ炒め	牛乳　豆腐　蒲鉾 鶏肉　わかめ　豚肉 卵　ちりめんじゃこ	ごはん　油　砂糖	玉葱　人参　ねぎ　えのき ぶなしめじ　小松菜 とうもろこし	502 615 809	21.4 25.4 31.9
3	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 サバの竜田揚げ 磯香和え	牛乳　豆腐　サバ 海苔	ごはん　里芋　油 胡麻油	大根　ごぼう　ねぎ　人参 ぶなしめじ　椎茸　もやし ほうれん草　こんにゃく	588 673 869	22.0 24.1 29.4
7	月	地粉うどん	牛乳	おかめ風うどんの汁 イカの天ぷら 金平ごぼう	牛乳　なると　鶏肉 油揚げ　イカ　卵	地粉うどん　胡麻 油　小麦粉　砂糖 胡麻油	人参　ねぎ　小松菜　筍 椎茸　ごぼう　こんにゃく	598 677 862	23.3 26.5 32.4
8	火	ごはん	牛乳	じゃが芋のカレー煮 蒲鉾のみりん焼き①②② こまつな和え	牛乳　豚肉　蒲鉾	ごはん　油　砂糖 じゃが芋	玉葱　人参　もやし　小松菜 さやいんげん　こんにゃく とうもろこし	521 629 805	21.4 24.6 29.4
9	水	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げ餃子①②② 春雨サラダ （中華ドレッシング）	牛乳　イカ　豚肉 鶏肉　うずらの卵	ごはん　胡麻油　砂糖 小麦粉　油　春雨	キャベツ　玉葱　ねぎ　筍 人参　チンゲン菜　椎茸 しょうが　にんにく　胡瓜 もやし	522 686 865	21.2 26.5 32.2
10	木	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 胡麻和え ブルーベリーゼリー	牛乳　豆腐　豚肉	ごはん　砂糖　胡麻 油	白菜　ねぎ　人参　白滝 ぶなしめじ　ほうれん草 キャベツ　ブルーベリー	518 622 802	20.8 24.8 30.9
11	金	こどもパン	牛乳	米粉マカロニスープ メンチカツ 中濃ソース ごぼうサラダ（胡麻ドレッシング）	牛乳　ひじき　鶏肉 豚肉	パン　じゃが芋　胡麻 米粉マカロニ　砂糖 パン粉　小麦粉　油	玉葱　人参　ごぼう キャベツ　れんこん	575 658 833	20.9 23.7 28.9
15	火	こぎつね ごはん	牛乳	まごわやさしい味噌汁 サンマのおかか煮 りんご	牛乳　豆腐　鶏肉 油揚げ　わかめ　味噌 サンマ　蒲鉾 かつお節	ごはん　油　胡麻 砂糖　じゃが芋	人参　しょうが　キャベツ 椎茸　りんご	564 674 852	26.1 29.5 34.6
16	水	ツイストパン	コーヒー牛乳	クラムチャウダー アンサンブルエッグ グリーンサラダ （イタリアンドレッシング）	コーヒー牛乳　あさり ベーコン　牛乳　卵 チーズ	パン　じゃが芋　油 小麦粉　バター　砂糖	玉葱　人参　キャベツ　胡瓜 ブロッコリー	503 671 869	16.5 21.3 27.1
17	木	ごはん	牛乳	ポークカレー 秩父こんにゃくサラダ （和風ドレッシング） アセロラゼリー	牛乳　わかめ　豚肉	ごはん　じゃが芋 砂糖　油	玉葱　人参　トマト　胡瓜 にんにく しょうが キャベツ ほうれん草こんにゃく 人参こんにゃく　アセロラ	545 666 857	18.5 22.1 27.4
18	金	コッペパン	牛乳	ポトフスープ 白身魚フライ タルタルソース 花野菜サラダ （玉葱ドレッシング）	牛乳　ウインナー ホキ	パン　じゃが芋　油 パン粉　小麦粉　砂糖	キャベツ　玉葱　人参 ブロッコリー　カリフラワー 胡瓜　とうもろこし	539 655 809	21.3 25.1 30.5
21	月	中華めん	牛乳	胡麻味噌ラーメンの汁 ニラまんじゅう①②② 中華サラダ	牛乳　わかめ　豚肉 なると　味噌	中華めん　胡麻　油 小麦粉　胡麻油	玉葱　もやし　人参　ねぎ にんにく　しょうが　ニラ キャベツ　小松菜	561 679 795	24.0 29.7 34.3
23	水	ごはん	牛乳	納豆 豚肉と大根の煮物 塩昆布和え	牛乳　昆布　納豆 豚肉	ごはん　じゃが芋　油 砂糖　胡麻油	大根　人参　ねぎ　しょうが キャベツ 小松菜 こんにゃく	509 615 811	23.2 26.6 33.3
24	木	キムタク ごはん	牛乳	かき玉スープ ししゃもフリッター①②② パイン	牛乳　卵　ベーコン 鶏肉　豆腐　ししゃも 青海苔	ごはん　胡麻　油 小麦粉　砂糖	たくあん　白菜キムチ　玉葱 人参　チンゲン菜　パイン	508 662 831	19.1 24.4 29.2
25	金	食パン (いちごジャム)	牛乳	ワンタンスープ 鶏の塩唐揚げ 茹で野菜サラダ （胡麻ドレッシング）	牛乳　ベーコン　鶏肉	パン　ワンタン　胡麻 油	いちご　もやし　ねぎ　人参 チンゲン菜　しょうが にんにく　ほうれん草 キャベツ	579 650 838	23.7 26.0 32.8
29	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 大豆もやしのナムル ハスカップゼリー	牛乳　豆腐　豚肉 エビ　イカ	ごはん　油　胡麻 砂糖　胡麻油	筍　玉葱　人参　椎茸 しょうが　にんにく　小松菜 大豆もやし　ハスカップ	511 625 809	24.7 29.7 37.3
30	水	はちみつパン	牛乳	秋の味覚シチュー 南瓜コロッケ ブロッコリーサラダ （イタリアンドレッシング）	牛乳　鶏肉	パン　さつま芋　油 バター　小麦粉 パン粉	栗　玉葱　人参　ぶなしめじ 南瓜　ブロッコリー キャベツ	590 684 873	19.2 22.2 27.5
31	木	ごはん (海苔ふりかけ)	牛乳	豚汁 イワシの蒲焼風 お浸し	牛乳　豆腐　豚肉 味噌　海苔　かつお節 イワシ	ごはん　じゃが芋　油 胡麻油　砂糖　胡麻	大根　ごぼう　人参　ねぎ しょうが　ほうれん草 キャベツ　こんにゃく	549 644 845	23.1 25.6 31.7

◆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。

＜１０月の秩父郡市産食材＞牛乳・蒟蒻・ごぼう

１０月１５日（火）まごわやさしいみそしる

まごわやさしい食材（豆類、胡麻、わかめ、野菜、魚、椎茸、芋類）を味噌汁に全部いれてみました。汁物にいれることで忙しい日でも手軽にバランスのとれた食事を摂ることができるので、ぜひ、ご家庭でも取り入れてみてください。

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

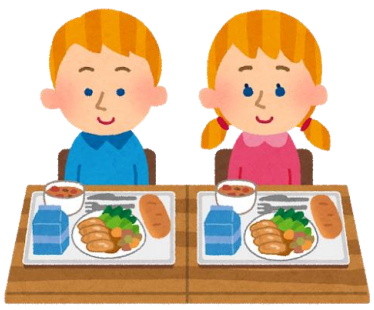


まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこが出回ります。

味を英語で伝えてみよう！

sweet = 甘い
hot = 辛い
salty = しょっぱい
sour = すっぱい
bitter = にがい
bittersweet = ほろ苦い
mild = まろやか
rich = 濃厚な
crunchy = カリカリ
crispy = サクサク

【使用例】
- This is very ～！（これはすごく～！）
- It's too ～！（これは～過ぎる！）
- I think it's too ～ for me.（私には～過ぎるかなぁ。）



英語のことわざに“You are what you eat.”という言葉があります。これは、「どのように食べているかでその人（人柄や健康状態等）が決まる。健康は食にあり。」という意味です。
つまり、体や心の健康のため、「毎日、何をどのように食べるのか。」は、とても大切であるということです。
ふだん何気なく食べている食事や食べ物についてふり返り、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

Let's eat！