令和２年度

１０ 月 給 食 献 立 予 定 表

秩父市立北部共同調理場

日	曜	主　食	牛乳	お　か　ず	血や肉、骨や歯になる食品（赤）	熱や力のもとになる食品（黄）	からだの調子を整える食品（緑）	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ質 g
1	木	ごはん	牛乳	お月見汁 いわしの蒲焼き 磯香和え お月見デザート	牛乳　いわし　なると のり　豆乳	ごはん　上新粉 でん粉　油　砂糖　小豆	人参　しめじ　ねぎ ほうれん草　小松菜 キャベツ　葡萄　りんご	854	30.2
2	金	フラワーロール	牛乳	白花豆のポタージュ スコッチエッグ② ブロッコリーサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳　ベーコン　卵 白花豆　鶏肉	パン　じゃが芋　油 バター　パン粉　砂糖 小麦粉　でん粉	玉葱　人参　パセリ ブロッコリー　キャベツ とうもろこし　生姜　トマト	833	31.7
5	月	ごはん	牛乳	中華コーンスープ えびシューマイ② ビビンバの具	牛乳　卵　鶏肉 えび　豚肉　たい	ごはん　でん粉 ごま油　砂糖　ごま パン粉　小麦粉	とうもろこし　ねぎ　小松菜 にんにく　生姜　大豆もやし 人参　ほうれん草　大根 白菜　玉葱	860	32.2
6	火	ごはん	牛乳	きのこけんちん汁 さばのみりん焼き 青菜炒め	牛乳　豆腐　さば 鶏肉	ごはん　里芋　油　砂糖	なめこ　しめじ　椎茸 大根　ごぼう　人参　ねぎ こんにゃく　小松菜　もやし	842	32.9
7	水	ココア揚げパン	牛乳	ミネストローネ アンサンブルエッグ 花野菜サラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳　ベーコン　卵 チーズ	パン　油　砂糖 じゃが芋　マカロニ でん粉	玉葱　キャベツ　人参　トマト ブロッコリー　カリフラワー とうもろこし	875	27.8
8	木	ごはん (のりふりかけ)	牛乳	すき焼き風煮 わかめとツナの和えもの（和風ドレッシング） ブルーベリーゼリー	牛乳　豚肉　豆腐 わかめ　ツナ　のり かつお節	ごはん　じゃが芋　砂糖 油　でん粉	白菜　ねぎ　人参　白滝　胡瓜 キャベツ　ブルーベリー　玉葱 りんご　プルーン　生姜　椎茸 にんにく　ピーマン　抹茶	821	33.8
9	金	子供パン スライス	牛乳	ポトフスープ メンチカツ（中濃ソース） チーズサラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳　ウインナー チーズ　鶏肉　牛肉 豚肉	パン　じゃが芋　バター 油　パン粉　小麦粉 砂糖　でん粉	白菜　玉葱　人参　キャベツ ほうれん草　とうもろこし ピーマン　ねぎ　柚子	803	27.3
12	月	地粉うどん	牛乳	根菜ごまうどんの汁 いかの天ぷら おひたし	牛乳　鶏肉　油揚げ いか　卵	うどん　里芋　ごま　油 小麦粉　でん粉	大根　人参　ねぎ　ごぼう 椎茸　ほうれん草　キャベツ	810	33.0
13	火	ごはん	牛乳	八宝菜 黒豚ニラまんじゅう② 大豆もやしのナムル（ナムルドレッシング）	牛乳　豚肉　いか えび　卵　大豆粉	ごはん　油　でん粉 ごま油　小麦粉　砂糖 ごま	白菜　玉葱　ねぎ　人参　椎茸 生姜　にんにく　大豆もやし 小松菜　にら　キャベツ こんにゃく粉	838	39.8
14	水	ハムピラフ	牛乳	わかめスープ ほきのバジルフライ② 栗のムース	牛乳　ハム　わかめ 豆腐　ほき　チーズ	ごはん　バター　ごま 油　パン粉　小麦粉 砂糖　栗	玉葱　人参　ピーマン マッシュルーム　にんにく チンゲン菜　バジル	819	29.8
15	木	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせるゼリー（ぶどう） パリッシュ	牛乳　豚肉　いわし	ごはん　じゃが芋　油 砂糖　小麦粉　でん粉	玉葱　人参　にんにく　生姜 ぶどう　桃　パイン　みかん	900	29.5
16	金	はちみつパン	牛乳	ワンタンスープ デミグラス煮込みハンバーグ ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳　鶏肉　ひじき 豚肉	パン　ワンタン ごま油　砂糖　ごま でん粉　油	もやし　ねぎ　人参 チンゲン菜　玉葱　セロリー ごぼう　れんこん　にんにく 生姜	804	32.0
19	月	キムたくごはん	牛乳	春雨スープ 白身魚フリッター③ コーヒー牛乳プリン	牛乳　豚肉　ベーコン たら　沖あみ　のり	ごはん　油　ごま 春雨　砂糖　でん粉 小麦粉　米粉	たくあん　キムチ　玉葱 キャベツ　人参　チンゲン菜 椎茸	853	27.4
20	火	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 彩の国なっとう 塩昆布和え	牛乳　豚肉　大豆　昆布	ごはん　じゃが芋　砂糖 油　ごま油	大根　人参　ねぎ　こんにゃく 生姜　キャベツ　小松菜	838	32.8
21	水	ツイストパン	牛乳	秋の味覚シチュー たこナゲット② ポパイサラダ	牛乳　鶏肉　たこ　いか たちうお　大豆粉	パン　栗　さつま芋　油 小麦粉　バター　ごま ごま油　砂糖　でん粉	玉葱　人参　ほうれん草 もやし　とうもろこし	864	29.5
22	木	ごはん (韓国のり)	牛乳	豆腐のうま煮 棒々鶏サラダ（中華ドレッシング） ヨーグルト	牛乳　豆腐　豚肉　鶏肉 ヨーグルト　のり	ごはん　油　でん粉 ごま油　春雨　砂糖	玉葱　白菜　人参　ピーマン 筍　木耳　にんにく　生姜 キャベツ　もやし　ねぎ	837	33.9
23	金	食パン (苺ジャム)	牛乳	オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜サラダ（玉葱ドレッシング）	牛乳　ベーコン　鶏肉	パン　ジャム　でん粉 油　砂糖	玉葱　人参　キャベツ チンゲン菜　ブロッコリー とうもろこし　ピーマン ねぎ　柚子	839	33.8
26	月	中華めん	牛乳	味噌ラーメンのスープ 彩の国肉まん チョレギサラダ（塩ドレッシング）	牛乳　豚肉　わかめ のり	めん　油　ごま　小麦粉 砂糖　パン粉　ごま油 でん粉	白菜　もやし　人参　玉葱 にんにく　生姜　キャベツ こんにゃく　椎茸　玉葱 ねぎ　レモン	775	30.8
27	火	ごはん	牛乳	里芋のきつね煮 チーズはんぺんフライ 小松菜和え	牛乳　鶏肉　油揚げ たら　チーズ　卵	ごはん　里芋　砂糖 油　パン粉　山芋 小麦粉　でん粉	大根　こんにゃく　小松菜 キャベツ　とうもろこし	859	28.3
28	水	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　卵	ごはん　油　砂糖　ごま	玉葱　人参　筍　たくあん もやし　ほうれん草　みかん	809	31.2
29	木	ごはん	牛乳	豚汁 モウカの竜田揚げ ごま和え	牛乳　豚肉　豆腐 モウカ	ごはん　じゃが芋　油 砂糖　ごま　でん粉	大根　ごぼう　ねぎ　人参 こんにゃく　ほうれん草 キャベツ	861	35.1
30	金	ココアマーブル 食パン	牛乳	ペンネのトマトソース フレンチサラダ（フレンチドレッシング） ハロウィンデザート	牛乳　豚肉　豆乳 大豆粉　卵	パン　マカロニ　油 砂糖	玉葱　人参　ピーマン にんにく　生姜　ほうれん草 キャベツ　とうもろこし かぼちゃ　レモン	830	29.8

※地粉うどん、中華めんの製造工場においては、卵、そばを含む製品を製造しています。

◆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。