



令和3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	ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品（赤）	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品（黄）	からだの調子を ととの しょうひん みどり 整える食品（緑）	I 補 けー kcal	タ 質 バ g
1	金	ココアマーブル しょくパン	牛乳	パンプキンポタージュ チキンナゲット② おんやさいサラダ（たまねぎドレッシング）	牛乳 ベーコン とり にく おから	パン あぶら こむぎこ バター パンこ でんぶん さとう こめこ	かぼちゃ たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう キャベツ ピーマン ねぎ ゆず	628	23.3
4	月	ごはん	牛乳	やさいわん いわしのみそれに きりぼしだいこんのもの	牛乳 なまあげ いわし とり にく あぶらあげ ちくわ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	だいこん たまねぎ ねぎ にんじん いんげん しいたけ しらたき	643	28.7
5	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ ししゃもフリッター② ピピンパのぐ	牛乳 ベーコン ししゃも ぶた にく	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく ねぎ だいずもやし ほうれんそう だいこん キムチ	682	25.3
6	水	はちみつパン	牛乳	オニオンスープ キャベツメンチカツ（ちゅうのうソース） カリフラワーサラダ（イタリアンドレッシング）	牛乳 ベーコン とり にく ぶた にく	パン あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー キャベツ トマト	652	22.9
7	木	ごはん	牛乳	トマトハヤシライス かいそうサラダ（しおドレッシング） ももゼリー	牛乳 ぶた にく わかめ くきわかめ こんぶ のり	ごはん じゃがいも あぶら バター さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト もやし キャベツ ねぎ レモン もも	656	20.9
8	金	しょくパン （ブルーベリー ジャム）	牛乳	ポトフ デミグラスにこみハンバーグ グリーンサラダ（たまねぎドレッシング）	牛乳 ぶた にく とり にく	パン ジャム じゃがいも バター さとう あぶら ごま でんぶん	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー しめじ えだまめ ゆず マッシュルーム ほうれんそう ブロッコリー ピーマン ねぎ	645	28.7
11	月	じごなうどん	牛乳	カレーうどんのしる しおこんぶあえ だいがくいも	牛乳 ぶた にく こんぶ	うどん あぶら でんぶん ごまあぶら さつまいも さとう ごま こむぎこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ こまつな	722	26.4
12	火	えびピラフ	牛乳	ちゅうかコーンスープ くろぶたねぎしおまんじゅう② くりのムース	牛乳 えび ベーコン たまご とり にく ぶた にく だいすこ	ごはん バター でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが とうもろこし キャベツ にら こんにゃくこ こまつな くり	683	27.4
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	牛乳 わかめ たまご ぶた にく なまあげ ちりめんじゃこ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ こまつな とうもろこし みかん	632	25.8
14	木	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこうまに わかさぎフリッター② おひたし	牛乳 ぶた にく かまぼこ わかさぎ おきあみ あおのり	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん こめこ	ごぼう れんこん にんじん しめじ エリンギ しらたき しょうが ほうれんそう キャベツ	630	27.7
15	金	フラワーロール	コーヒー 牛乳	あきのみかくシチュー ビッグにくだんご② コールスローサラダ（コールスロードレッシング）	牛乳 とり にく ぶた にく	パン さつまいも あぶら こむぎこ バター パンこ でんぶん さとう	くり たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが レモン パイン	679	23.8
18	月	ごはん	牛乳	かふうスープ ユーリンチー だいこんサラダ（ナムルドレッシング）	牛乳 ベーコン たまご とり にく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん にら きくらげ にんにく ねぎ チンゲンサイ しょうが だいこん こまつな	683	25.0
19	火	ごはん	牛乳	とんじる さばのしょうがやき いそかあえ	牛乳 ぶた にく とうふ さば のり	ごはん じゃがいも あぶら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく ほうれんそう キャベツ しょうが	681	28.9
20	水	バターロール	牛乳	やきそば すりみチーズロール ほうれんそうのサラダ（しおドレッシング）	牛乳 ぶた にく のり たら チーズ	パン めん あぶら でんぶん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく もやし ほうれんそう とうもろこし しょうが ねぎ レモン	663	28.0
21	木	ごはん	牛乳	ボークカレー ゆでやさいサラダ（たまねぎドレッシング） ふくじんづけ	牛乳 ぶた にく	ごはん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー ピーマン ゆず とうもろこし だいこん きゅうり なす れんこん しそ ねぎ	656	23.4
22	金	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ しろみざかなバジルフライ ブロッコリーサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 ベーコン ほき	パン じゃがいも マカロニ あぶら パンこ こむぎこ でんぶん さとう ごま	たまねぎ キャベツ にんじん トマト きゅうり ブロッコリー とうもろこし バジル	630	22.8
25	月	ちゅうかめん	牛乳	マーボーラーメンのスープ あげぎょうざ② ちゅうかサラダ（ちゅうかドレッシング）	牛乳 ぶた にく とうふ とり にく	めん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	にんじん しいたけ もやし ねぎ にら にんにく しょうが こまつな キャベツ たまねぎ	662	24.5
26	火	ごはん	牛乳	ちくぜんに さんまのおかかに たくあんあえ	牛乳 とり にく さんま かつおぶし	ごはん さといも さとう あぶら ごま でんぶん	れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく たくあん もやし ほうれんそう しょうが	676	29.7
27	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	牛乳 とり にく あぶらあげ ぶた にく	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	にんじん しょうが だいこん ごぼう しいたけ たけのこ かぼちゃ たまねぎ ようなし	666	24.6
28	木	ごはん	牛乳	すきやきふうに ごまあえ みかん	牛乳 ぶた にく とうふ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	はくさい ねぎ にんじん しらたき ほうれんそう キャベツ みかん	629	26.4
29	金	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ とり にくのバーベキューソース ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 ベーコン とり にく ひじき	パン マカロニ じゃがいも さとう ごま あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん りんご にんにく ごぼう れんこん	624	26.5

※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。