



令和8年度

10月給食献立予定表

秩父市立荒川共同調理場



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）	1人分 - kcal	1人分 質 g
1	木	ごはん	牛乳	竹輪の香味揚げ② おひたし 昆布とじゃがいもの煮物	牛乳 こんぶ ちくわ かつお節 油揚げ	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 ごま油	にんじん こんにゃく ほうれん草 キャベツ もやし	828	31.0
2	金	黒パン	牛乳	白身魚の香草フライ コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ホキ	パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう ごま油 パン粉	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	822	30.5
5	月	ごはん	牛乳	味付きチキンカツ 小松菜のじゃこ炒め キャベツの味噌汁	牛乳 とりにく みそ ちりめんじゃこ 油揚げ かつお節	ごはん 油 パン粉 砂糖 小麦粉	小松菜 にんじん とうもろこし キャベツ 玉葱 ねぎ	832	29.3
6	火	さつまいも ご飯	牛乳	サーモンフライ 豆腐とたまごのスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 卵	ごはん さつまいも 砂糖 ごま油 かたくり粉 パン粉	椎茸 玉葱 にんじん 小松菜 ぶどう	819	32.1
7	水	はちみつパン	牛乳	いかナゲット② 花野菜サラダ ポークビーンズ	牛乳 大豆 豚肉 チーズ いか ベーコン	パン じゃがいも 砂糖 油 ベーキングパウダー	玉葱 にんじん ピーマン にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	790	35.9
8	木	ごはん	牛乳	さばの生姜焼き ほうれん草と人参のサラダ かぼちゃ豚汁	牛乳 サバ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	ごはん じゃがいも 油	しょうが かぼちゃ にんじん だいこん ねぎ ほうれん草 とうもろこし	793	34.3
9	金	目の愛護デー献立 地粉うどん	牛乳	いなかうどんの汁 青菜炒め ブルーベリーパンケーキ	牛乳 油揚げ みそ ちくわ 豚肉	うどん 油 ホットケーキミックス 砂糖	なす にんじん 玉葱 ねぎ 小松菜 とうもろこし ブルーベリー	779	29.2
13	火	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご 大豆の磯煮 お芋のごま味噌汁	牛乳 ひじき わかめ 鶏肉 油揚げ 卵 たら たちうお 大豆 みそ	ごはん 油 砂糖 さつまいも さといも ごま でん粉	にんじん こんにゃく さやいんげん ほうれん草	800	33.2
14	水	ツイストパン	牛乳	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ウィンナー ヨーグルト	パン スパゲッティ 砂糖 油 オリーブオイル	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン にんにく トマト キャベツ ブロッコリー	860	29.1
15	木	ごはん	牛乳	彩の国とんとんまんじゅう② 小松菜あえ 厚揚げの炒菜	牛乳 みそ わかめ 豚肉 厚揚げ	ごはん 砂糖 油 ごま油 小麦粉	キャベツ 玉葱 にんじん しょうが 小松菜 とうもろこし ねぎ	839	32.7
16	金	ココア 揚げパン	牛乳	ウィンナーの卵巻き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン ウィンナー 卵	パン ココア 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉葱 キャベツ セロリー にんにく トマト ブロッコリー	790	26.0
19	月	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 温野菜サラダ 彩の国納豆	牛乳 豚肉 納豆	ごはん 油 砂糖 さといも	だいこん にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし こんにゃく	796	32.7
20	火	ごはん	牛乳	いわしのみぞれ煮 ごぼうサラダ すいとん	牛乳 いわし 鶏肉 ひじき	ごはん 小麦粉 ごま 油 砂糖	はくさい だいこん ねぎ にんじん 小松菜 椎茸 ごぼう れんこん さやいんげん	811	30.3
21	水	子どもパン スライス	牛乳	ハムカツ 中濃バックソース コールスローサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 豚肉 鶏肉	パン 油 小麦粉 バター 砂糖	かぼちゃ 玉葱 キャベツ にんにく ほうれん草 にんじん	826	29.7
22	木	チャーハン	牛乳	モウカの竜田揚げ にらたま春雨スープ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 モウカザメ ちくわ	ごはん 油 緑豆はるさめ ごま油 でん粉 砂糖	ねぎ にんじん しょうが にんにく 玉葱 にら りんご	842	33.2
23	金	中華麺	牛乳	豆乳タンタンメンのスープ 春巻き もやしの中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ ガラスープ 豆乳	中華めん 油 練りごま 小麦粉	もやし ねぎ だけのこ 小松菜 にんじん にんにく しょうが キャベツ	821	30.7
26	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子② チョレギサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ わかめ 鶏肉 のり ガラスープ	ごはん 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま 小麦粉	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ねぎ だけのこ 椎茸 キャベツ	832	30.8
27	火	ごはん	牛乳	あじフリッター② 磯香あえ すき焼き風煮	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 のり	ごはん 油 じゃがいも しらたき さとう 小麦粉 でん粉	にんじん はくさい 玉葱 ねぎ ほうれん草 もやし	858	34.9
28	木	厚切り食パン りんごジャム	牛乳	栗コロッケ グリーンサラダ 秋の味覚シチュー	牛乳 鶏肉	パン 油 さつまいも 砂糖 パン粉 くり 小麦粉	りんご 玉葱 にんじん ぶなしめじ キャベツ ブロッコリー えだまめ	861	28.6
29	金	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツミックスゼリー（マカド） パリッシュ	牛乳 豚肉 かたくちいわし	ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉葱 にんじん にんにく トマト みかん パイン もも ぶどう ナタデココ	839	25.3
30	金	ハロウィン献立 フラワーロール	牛乳	ハンバーグケチャップソース ポパイサラダ ポトフスープ ハロウィンデザート	牛乳 豚肉 鶏肉	パン 砂糖 じゃがいも 油 さとう でん粉	トマト キャベツ 玉葱 にんじん ほうれん草 もやし かぼちゃ とうもろこし	846	32.6

◆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。

○スライスしてあるパンにおかずをはさんで食べるのもお勧めです。

10月10日は「目の愛護デー」

目が疲れると頭痛や肩こりなどの症状を招くことがあります。

遠くを見るなどして目を休ませるほか、日頃から栄養バランスのよい

食事をとりましょう。疲れ目に効果的な食べ物には、ブルーベリー、

レバー、にんじん、うなぎ などがあります。

10月16日は世界食料デー

