



令和4年度 10月献立予定表



秩父市立原谷小学校・高篠小学校

日(曜日)	献立名			おもなはたらき			えいようりょう	
				黄	赤	緑	エネルギー (kcal/100g)	たんぱく質 (g/100g)
				ねつや力のもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
3(月)	ごはん	牛乳	けんちんじる サバのみそに たくあんあえ	ごはん さといち あぶら こま	牛乳 とうふ とりにく さば みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しょうが こんにゃく しいたけ たくあん ほうれんそう りょくとうもやし	618	25.6
4(火)	ツイストパン	牛乳	ミートソースパグティ コールスローサラダ (コーンクリームドレッシング) ヨーグルト	パン スパグティ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ あおピーマン しょうが にんにく マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし	694	26.9
5(水)	わかめごはん	牛乳	あつあげのごもくに こまつなあえ みかん	ごはん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	牛乳 わかめ あつあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ さやえんどう こまつな キャベツ とうもろこし みかん	615	25.4
6(木)	あつぎり しょくばん (ブルーベリー ジャム)	牛乳	あきのみかくシチュー ミートボール② ゆでやさいサラダ(わふうドレッシング)	パン さつまいも くり あぶら はくきこ パター パンに	牛乳 とりにく チーズ	ブルーベリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト キャベツ	647	24.4
7(金)	ごはん	牛乳	にくじゃが なつとう しおこんぶあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう こまあぶら	牛乳 ぶたにく なつとう こんぶ	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき キャベツ こまつな	632	25.1
11(火)	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズサラダ(たまねぎドレッシング) バリッシュ	ごはん じゃがいも こまあぶら さとう さとう あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ いわし	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト キャベツ とうもろこし りんご	668	25.1
12(水)	じごなうどん	牛乳	きつねうどんのしる だいがくいも おひたし	じごなうどん さとう さつまいも あぶら こま	牛乳 あぶらあげ とりにく	だめんぎ にんじん しいたけ ほうれんそう キャベツ こまつな	641	22.6
13(木)	はちみつパン	牛乳	ポトフスープ チーズはんぺんフライ はなやさいサラダ(イタリアンドレッシング)	パン じゃがいも パンに あぶら	牛乳 ベーコン とりにく きまぐに チーズ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	634	21.8
14(金)	ごはん	牛乳	はっほうさい ポークしゅうまい② だいずもやしのナムル (かんこくナムルドレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ こま	牛乳 うび ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ だいずもやし こまつな	629	28.7
17(月)	こんさい カレーピラフ	牛乳	やさいととうふのスープ サーモンフライ くりのムース	ごはん あぶら パンに こむぎこ くり	牛乳 とりにく ベーコン とうふ さけ たまご だいず	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん えだまめ にんにく キャベツ しょうとうもやし とうもろこし	663	26.0
18(火)	バターロール	牛乳	チリビーンズ ブレンドオムレツ キャベツサラダ(わふうドレッシング)	パン じゃがいも さとう しゃがいも あぶら	牛乳 だいず きんときまめ ぶたにく とりにく たまご さば	たまねぎ にんじん にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	683	30.6
19(水)	 食育の日 ごはん	牛乳	とんじる もうかのたつたあげ いそかあえ	ごはん じゃがいも こまあぶら さとう こむぎこ あぶら さとう	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ もうか だいず のり	にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく キャベツ こまつな	623	24.8
20(木)	きなこあげパン	牛乳	ミネストローネ ウィンナーのたまごまき ブロッコリーサラダ(ごまドレッシング)	パン あぶら さとう しゃがいも こむぎこ こま	牛乳 きなこ ベーコン とりにく チーズ たまご ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん トマト ブロッコリー	692	26.7
21(金)	ごはん	牛乳	とうふのうまに あげきょうざ② はるさめサラダ(パンパンジードレッシング)	ごはん かたくりこ あぶら こまあぶら こむぎこ はるさめ	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん あかピーマン だけのこ きくらげ にんにく しょうが キャベツ りょくとうもやし	645	25.1
24(月)	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツのりんごゼリーあえ ぶくじんづけ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご みかん パイナップル もも ぶくじんづけ	696	22.3
25(火)	ごはん	牛乳	ちくぜんに あつやきたまご こまつなサラダ(わふうドレッシング)	ごはん さといち さとう あぶら こむぎこ	牛乳 とりにく たまご だいず ツナ	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん しいたけ こまつな キャベツ とうもろこし	632	26.1
26(水)	ちゅうかめん	牛乳	やさいラーメンのスープ とりにくのねぎだれがけ ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく	キャベツ りょくとうもやし にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ にんにく しょうが こまつな	643	29.7
27(木)	こどもパン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース ほうれんそうのソテー	パン あぶら こむぎこ さとう	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく だいず	とうもろこし たまねぎ にんじん グリーンピース トマト	635	25.1
28(金)	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに わかさぎフリッター② こまあえ	ごはん さとう あぶら こむぎこ こま さとう	牛乳 ぶたにく わかさぎ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん れんこん ぶなしめじ えのきだけ さやいんげん しらたき キャベツ ほうれんそう	623	26.1
31(月)	こぎつねごはん	牛乳	かきたまじる かぼちゃひきにくフライ ラ・フランスゼリー	ごはん あぶら さとう かたくりこ パンに こむぎこ	牛乳 とりにく あぶらあげ たまご とうふ ぶたにく だいず	にんじん しょうが たまねぎ こまつな かぼちゃ ラ・フランス	652	22.5

*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。
☆毎月19日は「食育の日」です。