



令和7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)	1人分 - kcal	たんぱく質 g
1	水	コッパン スライス	牛乳	パンネのトマトソース煮 焼きウインナー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー	パン マカロニ 油 砂糖	玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜	818	34.4
2	木	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 彩の国ねぎ塩まんじゅう② 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 えび いか 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	筍 玉葱 人参 椎茸 生姜 にんにく 葱 小松菜 もやし キャベツ にら	807	38.6
3	金	ココアマーブル 食パン	牛乳	豆乳コーンポタージュ 栗コロケ カリフラワーサラダ	牛乳 ベーコン 豆乳	パン ジャガイモ 油 コーンスターチ 砂糖 マーガリン さつまいも パン粉 小麦粉 でん粉	玉葱 とうもろこし 栗 ブロッコリー カリフラワー 人参	825	25.2
6	月	こぎつねごはん	牛乳	お月見汁 チーズはんぺんフライ お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ なると チーズ はんぺん たまご	ごはん 油 砂糖 じゃがいも パン粉 でん粉	人参 生姜 しめじ 南瓜 葱 ほうれん草 みかん ブルーベリー	801	27.3
7	火	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 厚焼きたまご わかめとツナの和え物	牛乳 豚肉 豆腐 たまご わかめ まぐろ	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま油 ごま でん粉	白菜 葱 人参 白滝 キャベツ 胡瓜	806	38.2
8	水	地粉うどん	牛乳	肉うどんの汁 きんぴら 大学芋	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 竹輪	うどん 油 砂糖 さつまいも ごま	生姜 人参 椎茸 葱 小松菜 ごぼう れんこん こんにゃく	815	37.9
9	木	ごはん	牛乳	なすの味噌汁 白身魚の甘酢あん ささみとひじきのサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ メルルーサ 鶏肉 ひじき	ごはん ごま油 じゃがいも でん粉 油 砂糖 ごま	茄子 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜	794	34.2
10	金	バターロール	牛乳	ポークビーンズ ハンバーグピカタ ブロッコリーサラダ	牛乳 大豆 豚肉 たまご 鶏肉	パン ジャガイモ 砂糖 油 パン粉 でん粉	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト ブロッコリー キャベツ	835	36.3
14	火	ごはん	牛乳	豚汁 いわしのみぞれ煮 茎わかめのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 いわし 茎わかめ 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	大根 ごぼう 葱 人参 こんにゃく 胡瓜 とうもろこし	781	34.2
15	水	ツイストパン	牛乳	パンプキンシチュー チキンナゲット③ 温野菜サラダ	牛乳 鶏肉 おから	パン 油 小麦粉 バター 砂糖 米粉 でん粉	南瓜 玉葱 人参 にんにく ほうれん草 キャベツ 生姜	804	30.4
16	木	わかめごはん	牛乳	厚揚げの五目煮 わかさぎフリッター② 小松菜和え	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 わかさぎ 沖あみ のり	ごはん 油 砂糖 小麦粉 でん粉 米粉	玉葱 人参 筍 いんげん 小松菜 キャベツ とうもろこし	783	33.4
17	金	子供パン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ(中濃ソース) ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき 鶏肉	パン ジャガイモ 油 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	玉葱 キャベツ 人参 トマト ごぼう れんこん	848	26.8
20	月	ごはん	牛乳	じゃがいもの味噌汁 さけフライ ひじきのそぼろ炒め	牛乳 油揚げ わかめ さけ 鶏肉 ひじき たまご	ごはん じゃがいも 油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	玉葱 人参 いんげん 生姜 枝豆	820	35.6
21	火	ごはん	牛乳	チキンカレー ハムのマリネ さつまいもスティック	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん じゃがいも 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 レモン	801	28.0
22	水	中華めん	牛乳	キムチラーメンのスープ 春巻き 切干大根サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	めん 油 ごま ごま油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	白菜 キャベツ 人参 葱 にら にんにく 生姜 大根 ほうれん草 筍 玉葱 キャベツ 椎茸	768	31.5
23	木	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 すり身チーズロール ゆかり和え	牛乳 豚肉 生揚げ たら チーズ	ごはん じゃがいも 砂糖 油 でん粉	大根 人参 葱 こんにゃく 生姜 ほうれん草 キャベツ もやし しそ	794	35.5
24	金	はちみつパン	牛乳	ポトフ デミグラス煮込みハンバーグ 花野菜サラダ(コーンクリームドレッシング)	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉	パン ジャガイモ バター 砂糖 でん粉 油	キャベツ 玉葱 人参 セロリー ブロッコリー カリフラワー とうもろこし ブルーベリー レモン	837	32.6
27	月	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げポークシュウマイ② 春雨サラダ	牛乳 豚肉 いか えび たまご	ごはん 油 でん粉 ごま油 春雨 砂糖 小麦粉 パン粉	白菜 玉葱 葱 人参 椎茸 生姜 にんにく キャベツ とうもろこし	822	37.7
28	火	ごはん	牛乳	きのこけんちん汁 さばの生姜煮 ごま和え	牛乳 豆腐 鶏肉 さば	ごはん 里芋 油 砂糖 ごま でん粉	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 なめこ しめじ こんにゃく 生姜 ほうれん草 キャベツ	778	37.6
29	水	フラワーロール	牛乳	さつまいものポタージュ たこナゲット② ゆで野菜サラダ	牛乳 ベーコン たこ いか 太刀魚 大豆粉	パン さつまいも 油 小麦粉 バター 砂糖 パン粉 でん粉	玉葱 人参 ブロッコリー とうもろこし	809	25.9
30	木	チキンライス	牛乳	ABCスープ えびカツ ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン えび 豆乳	ごはん 油 マカロニ じゃがいも でん粉 パン粉 砂糖 小麦粉	玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 南瓜	814	26.5
31	金	食パン (クリーム ゴールド)	牛乳	豆腐とたまごのスープ 鶏肉のバーベキューソース キャベツサラダ	牛乳 豆腐 たまご 鶏肉	パン クリーム でん粉 砂糖 油	玉葱 人参 小松菜 椎茸 りんご にんにく キャベツ	832	38.8

※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。