



令和8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 す	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）	I単位 - kcal	ﾀﾊﾞｸ質 g
1	木	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 あじフリッター② 磯香和え	牛乳 豚肉 豆腐 あじ のり	ごはん じゃが芋 砂糖 油 小麦粉 でん粉 米粉	白菜 葱 人参 白滝 ほうれん草 キャベツ もやし	810	36.1
2	金	ココア揚げパン	牛乳	ミネストローネ ウインナーのたまご巻き ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ベーコン たまご ウインナー まぐろ	パン 油 じゃが芋 砂糖 でん粉	玉葱 白菜 人参 トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	810	30.3
5	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 木の葉かまぼこのみりん焼き② 切干大根のごま和え	牛乳 豚肉 かまぼこ	ごはん じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 いんげん 白滝 大根 小松菜 もやし	790	29.9
6	火	チャーハン	牛乳	にらたま春雨スープ さけフライ 青りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご さけ 大豆粉	ごはん ごま油 春雨 油 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	葱 人参 生姜 にんにく 玉葱 もやし にら りんご	776	32.5
7	水	地粉うどん	牛乳	田舎うどんの汁 青菜炒め ブルーベリーカップケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆乳	うどん 油 小麦粉 砂糖 でん粉	白菜 人参 葱 椎茸 小松菜 もやし 大根 ブルーベリー	785	35.0
8	木	ごはん	牛乳	豚汁 いわしのみぞれ煮 茎わかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 いわし 茎わかめ 鶏肉	ごはん じゃが芋 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	788	33.6
9	金	フラワーロール	牛乳	秋の味覚シチュー 栗コロッケ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	パン さつま芋 油 小麦粉 バター 砂糖 じゃが芋 パン粉 でん粉	玉葱 人参 栗 キャベツ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆	832	26.3
13	火	ごはん	牛乳	白菜の味噌汁 味噌カツ 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳 油揚げ 鶏肉 ちりめんじゃこ	ごはん 油 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉	白菜 玉葱 人参 小松菜 とうもろこし キャベツ	787	28.1
14	水	ツイストパン	牛乳	ペンのトマトソース煮 イタリアンサラダ（イタリアンドレッシング） 栗のムース	牛乳 豚肉	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 ブロッコリー キャベツ とうもろこし 栗	799	30.2
15	木	ごはん	牛乳	豚肉と大根の煮物 厚焼きたまご ごぼうサラダ（ごまドレッシング）	牛乳 豚肉 たまご ひじき	ごはん じゃが芋 砂糖 油 ごま でん粉	大根 人参 葱 こんにゃく 生姜 ごぼう れんこん	811	31.3
16	金	黒パン	牛乳	クラムチャウダー 白身魚バジルフライ コーンサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 あさり ベーコン ほき	パン じゃが芋 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖	玉葱 人参 キャベツ バジル とうもろこし ブルー レモン	800	27.2
19	月	わかめごはん	牛乳	厚揚げのチャオサイ ショーロンポー② もやしのナムル	牛乳 わかめ 生揚げ 豚肉 鶏肉 大豆粉	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	キャベツ 玉葱 人参 筍 生姜 もやし 小松菜	818	34.2
20	火	ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツココ チーズ	牛乳 豚肉 チーズ	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 パイン みかん もも ぶどう ナタデココ	880	28.0
21	水	中華めん	牛乳	ごま味噌ラーメンのスープ 春巻き 中華サラダ（塩中華ドレッシング）	牛乳 豚肉 鶏肉	めん ごま 油 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	白菜 人参 葱 にんにく 生姜 小松菜 キャベツ もやし 筍 玉葱 椎茸	801	30.7
22	木	さつまいも ごはん	牛乳	かきたま汁 もうかの竜田揚げ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご 豆腐 もうか	ごはん さつま芋 砂糖 ごま でん粉	椎茸 玉葱 もやし 人参 小松菜 生姜 ぶどう	831	34.9
23	金	はちみつパン	牛乳	パンブキンポタージュ 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	パン 油 小麦粉 バター でん粉 砂糖 じゃが芋	南瓜 玉葱 人参 りんご ほうれん草 とうもろこし	815	31.6
26	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの生姜焼き たくあん和え	牛乳 豆腐 鶏肉 さば	ごはん 里芋 油 ごま	大根 ごぼう 人参 葱 椎茸 こんにゃく 生姜 たくあん もやし ほうれん草	790	36.7
27	火	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 揚げ餃子② チョレギサラダ（塩中華ドレッシング）	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆粉 わかめ のり	ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま 小麦粉	葱 人参 筍 にら 椎茸 にんにく 生姜 キャベツ もやし	809	31.1
28	水	子供パン	牛乳	ポトフスープ ハムカツ（中濃ソース） コールスローサラダ（コーンクリーミードレッシング）	牛乳 ウインナー ハム 鶏肉 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 とうもろこし	802	26.6
29	木	ごはん	牛乳	さつま汁 鶏肉のねぎだれ 小松菜和え	牛乳 油揚げ 鶏肉	ごはん さつま芋 油 でん粉 砂糖	大根 ごぼう 玉葱 人参 葱 生姜 小松菜 キャベツ もやし とうもろこし	811	33.8
30	金	ロールパン	牛乳	大豆と挽肉のトマト煮 キャベツサラダ ハロウィンデザート	牛乳 大豆 鶏肉 豆乳	パン じゃが芋 油 砂糖 でん粉	玉葱 人参 ピーマン トマト にんにく キャベツ 南瓜	792	27.6

※ごはん、パンの製造工場においては、卵、乳、ごまを含む製品を製造しています。
※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。

10月10日は、「目の愛護デー」です。

目が疲れると頭痛や肩こりなどになります。食事を目で見えて楽しむためにも、日ごろから栄養バランスのよい食事をしたり、遠くを見るなどして目を休めたりして、目を大切にしましょう。



