



# 10月学校給食献立表



令和6年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	ねつ ちから 熱や力のもとになる しょくひん 食品(きいろ)	ち にく は 血や肉・ほねや歯になる しょくひん 食品(あか)	ちようし からだの調子をととのえる しょくひん 食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	こどもパン	牛乳	ポトフスープ ハンバーグケチャップソース コーンとほうれんそうのサラダ(わふうドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ にんじん たまねぎ トマト ほうれんそう コーン	628	24.5
2	水	ごはん	牛乳	きのこいりマーボーどうふ えびしゅうまい② ちゅうかサラダ(しおちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく えび だいず	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん しめじ えのき いら ねぎ もやし ほうれんそう キャベツ	625	25.7
3	木	ココアあげパン	牛乳	ミネストローネ ウインナーのたまごまき はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン あぶら さとう ココア マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト カリフラワー ブロッコリー りんご	638	21.8
4	金	ひじきごはん	牛乳	やさいわん ししゃもフリッター② ヨーグルト	ごはん あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ わかめ ししゃも ヨーグルト	ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ だいこん ねぎ	652	27.1
7	月	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 かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ いんげん こまつな キャベツ コーン みかん	635	26.1
8	火	はちみつパン	牛乳	しろはなまめのポタージュ くりのコロッケ ブロッコリーサラダ(イタリアンドレッシング)	パン しろはなまめ あぶら こむぎこ じゃがいも くり	ぎゅうにゅう ベーコン だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	632	20.8
9	水	じごなうどん	牛乳	わかめうどん ちくわのてんぷら①②※ きりぼしだいこんのサラダ(わふうドレッシング)	じごなうどん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ なんと ちくわ くいわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん だいこん キャベツ	668	27.7
10	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさいサラダ(コーンドレッシング) ブルーベリーゼリー	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト キャベツ コーン ブルーベリー	652	22.5
15	火	フラワーロール	牛乳	ABCマカロニスープ ハムカツ パックソース ポパイサラダ	パン マカロニ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム だいず ハムカツ(乳)	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう もやし コーン	655	22.4
16	水	ごはん	牛乳	はっぼうさい ねぎしおまんじゅう①②※ はるさめサラダ(しおちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび だいず	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ いんげん しいたけ たけのこ こまつな もやし	655	28.6
17	木	あつぎりしょくパン	牛乳	あきのみかくシチュー チキンナゲット② グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン くり さつまいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ブロッコリー えだまめ	658	26.4
18	金	ごはん	牛乳	とんじる しろみぎかなのあまずあんかけ ごまあえ	ごはん じゃがいも ごまあぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ	628	26.2
21	月	ごはん	牛乳	ぶたにくときのこのうまに なっとう わふうサラダ(わふうドレッシング)	ごはん さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ なっとう(だいず)	ごぼう にんじん れんこん しめじ エリンギ いんげん ブロッコリー コーン キャベツ	611	28.5
22	火	バターロール	牛乳	とうふとたまごのスープ とりにくのパーベキューソース ブロッコリーソテー	パン かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご どうふ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく りんご ブロッコリー コーン	628	30.7
23	水	ちゅうかめん	牛乳	ごまみそラーメン あげぎょうざ② もやしのナムル(かんこくナムルドレッシング)	ちゅうかめん あぶら ごま こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな	654	26.3
24	木	ごはん	牛乳	けんちんじる さばのなんばんづけ いそかあえ	ごはん さといも あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう どうふ あぶらあげ さば	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにゃく しめじ しいたけ ほうれんそう キャベツ	625	28.5
25	金	ごはん	牛乳	ポークカレー ちちぶこんにゃくサラダ(わふうドレッシング) パリッシュ	ごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト こんにゃく こまつな コーン	652	24.6
28	月	ごはん	牛乳	にくじゃが このはかまぼこのみりんやき② たくあんあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん しらたき だいこん もやし キャベツ ほうれんそう	631	24.4
29	火	ツイストパン	牛乳	ミートソーススパゲティ オムレツ コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン スパゲティ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト キャベツ コーン	648	25.3
30	水	ごはん	牛乳	こまつなのみそじる サーモンフライ ごもくきんぴら	ごはん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ だいず ちくわ ぶたにく	こまつな だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	645	27.2
31	木	フラワーロール	牛乳	コンソメスープ チーズはんぺんフライ ゆでやさいサラダ(たまねぎドレッシング) ハロウィンデザート(かぼちゃのプリン)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご だいず とうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー りんご かぼちゃ	672	26.3

※「ちくわの天ぷら」と「ねぎ塩まんじゅう」は1. 2年生:1コ、3~6年生:2コです。

☆物資の都合により給食献立の内容が変更になることがあります、ご了承ください。

☆給食のない日については、各学校のおたよりで確認してください。

