



10月学校給食献立表



令和8年度

秩父第一小学校共同調理場

日	曜日	主 食	牛 乳	お か ず	熱 ^{ねつ} や力 ^{ちから} のもとになる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} (きいろ)	血 ^ち や肉 ^{にく} ・ほね ^{ほね} や歯 ^は になる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} (あか)	からだの調 ^{ちょう} 子 ^し をととのえる 食 ^{しょく} 品 ^{ひん} (みどり)	エネルギー	たんぱくしつ
								kcal	g
1	木	くろパン	牛乳	クラムチャウダー しろみざかなのパジルフライ コーンサラダ(わふうドレッシング)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン だいず ぶたにく ホキ とりにく	たまねぎ にんじん パジル キャベツ コーン	621	23.8
2	金	ごはん	牛乳	こんぶとじゃがいものにも すりみチーズロール ごまあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう こんぶ あつあげ ぶたにく ちくわ かまぼこ チーズ	にんじん こんにゃく しいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ	662	26.1
6	火	フラワーロール	牛乳	ポークビーンズ いかナゲット はなやさいサラダ(たまねぎドレッシング)	パン じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたにく いか	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト りんご カリフラワー ブロッコリー えだまめ	624	28.2
7	水	じごなうどん	牛乳	いなかうどん おひたし はちみつカップケーキ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ はちみつ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	645	24.3
8	木	ごはん	牛乳	かぼちゃとんじる さばのしょうがに ほうれんそうのサラダ	ごはん じゃがいも ごまあぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば だいず	だいこん かぼちゃ ねぎ にんじん ごぼう ほうれんそう もやし コーン しょうが	615	28.0
9	金	さつまいもごはん	牛乳	とうふとたまごのスープ さけフライ ブルーベリーゼリー	ごはん さつまいも あぶら さとう かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりくに あぶらあげ ぶたにく たまご とうふ わかめ さけ	にんじん しめじ しょうが たまねぎ ブルーベリー	654	27.1
13	火	こどもパン スライス	牛乳	パンプキンポタージュ ハムカツ パックソース コールスローサラダ(コーンドレッシング)	パン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム だいず ぶたにく とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン	623	24.4
14	水	わかめごはん	牛乳	じゃがいものみそしる あつやきたまご だいずのいそに	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご だいず ちくわ ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん ごぼう しいたけ こんにゃく れんこん	615	26.2
15	木	ツイストパン	牛乳	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) ヨーグルト	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ	675	25.3
16	金	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる あじつきチキンカツ こまつなのじゃこいため	ごはん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず ちりめんじゃこ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ こまつな コーン もやし	625	21.8
19	月	ごはん	牛乳	のっぺいじる いわしのみぞれに ごもくきんぴら	ごはん さといも こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いわし だいず さつまあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく れんこん	634	22.4
20	火	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 ブロッコリーサラダ(たまねぎドレッシング)	パン ココア あぶら さとう じゃがいも マカロニ こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ハム たまご とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく パセリ トマト ブロッコリー りんご	637	23.5
21	水	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンめん はるまき もやしのちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ちゅうかめん ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう だいず 春巻(えび・大豆・鶏肉・豚肉)	もやし ねぎ チンゲンサイ しゃくしな にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん	658	24.9
22	木	チャーハン	牛乳	ニラたまはるさめスープ もうかのたつたあげ あおりんごゼリー	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく たまご わかめ かまぼこ もうか	ねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ニラ りんご	667	27.4
23	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとだいこんのもの さいのくになつとう おかかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かつおぶし	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しょうが ほうれんそう キャベツ	614	25.0
26	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ あげぎょうざ② チョレギサラダ(しおちゅうかドレッシング)	ごはん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく わかめ のり	たけのこ しいたけ たまねぎ にんじん にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ	637	23.5
27	火	あつぎりしょくパン りんごジャム	牛乳	あきのみかくシチュー くりコロッケ グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	パン ジャム さつまいも あぶら こむぎこ くり さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	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	652	24.2
28	水	ごはん	牛乳	すきやきふうに あじフリッター①②※ いそかあえ	ごはん じゃがいも さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あじ だいず のり	ねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ もやし	668	23.9
29	木	はちみつパン	牛乳	ポトフスープ ハンバーグケチャップソース ポパイサラダ ハロウィンデザート(かぼちゃプリン)	パン じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく だいず とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ トマト りんご ほうれんそう もやし コーン かぼちゃ	628	25.1
30	金	ごはん	牛乳	ポークカレー あわせるゼリー(シャインマスカットゼリー) パリッシュ	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう ナタデココ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いわし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご マスカット 果物缶詰(みかん・パイナップル・黄桃)	651	22.7

※とんとんまんじゅう、あじフリッター：1～2年1個、3～6年2個。

☆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。

