

2025年10月

秩父第一中学校共同調理場

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜	血や肉、骨や歯になる食品(赤)	からだの調子を整える食品(緑)	熱や力のもとになる食品(黄色)	エネルギー kcal	タンパク質 g
					1群・2群	3群・4群	5群・6群		
1	水	バターロール		ポークビーンズ ハンバーグピカタ 花野菜サラダ	牛乳, 豚肉, 大豆 ハンバーグピカタ(卵)	玉ねぎ, にんじん, ピーマン にんにく, トマト缶, ブロッコリー カリフラワー, とうもろこし	バターロール, じゃがいも サラダ油, 上白糖 ｲｸﾘｱﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ	795	34.2
2	木	白飯		豆腐のうま煮 わかさぎフリッター② 中華サラダ	牛乳, 豆腐, 豚肉 わかさぎフリッター	玉ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし 赤ピーマン, たけのこ(水煮), きゅうり , きくらげ(乾), にんにく, しょうが	白飯, サラダ油, 片栗粉 ごま油, 大豆油, 上白糖 薄力粉	787	32.1
お月見献立									
3	金	こぎつねごはん		お月見汁 チーズはんぺんフライ 十五夜ゼリー	牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ かまぼこ, 卵 チーズはんぺんフライ	にんじん, しょうが だいこん, しめじ ねぎ, こまつな	酢めし, サラダ油, 三温糖 白玉団子, 片栗粉, 大豆油 さといも, ゼリー, パン粉	826	26.4
6	月	減量コッペパン (いちごジャム)		クラムチャウダー 焼き栗コロッケ ほうれん草とひじきのサラダ	牛乳, ベーコン, あさり ツナ, 干ひじき	玉ねぎ, にんじん ほうれんそう, キャベツ きゅうり	コッペパン, いちごジャム, パン粉 じゃがいも, 薄力粉, バター, 三温糖 サラダ油, 栗コロッケ, 大豆油	801	25.8
7	火	白飯		八宝菜 春巻き 大豆もやしのナムル	牛乳, 豚肉, いか, えび 春巻き	白菜, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, もやし たけのこ(水煮), 干し椎茸, 小松菜 しょうが, 大豆もやし, にんにく	白飯, サラダ油, 片栗粉 ごま油, 大豆油 韓国ナムル ﾚｯｼﾝｸﾞ	878	37.7
8	水	地粉うどん 肉うどん		大学芋 塩昆布和え	牛乳, 豚肉, なた 油揚げ, 塩昆布	にんじん, 玉ねぎ, ねぎ 小松菜, 干し椎茸 キャベツ, きゅうり	地粉うどん, サラダ油 さつまいも, 大豆油, 三温糖 ごま(黒, 白), ごま油	765	27.1
9	木	白飯		かきたま汁 鶏肉のﾍﾝ煮 切干大根のピリ辛炒め	牛乳, 豆腐, なた, 卵 鶏肉胸, 竹輪, 油揚げ	にんじん, 玉ねぎ 切干大根, いんげん 小松菜, レモン	白飯, 片栗粉, 大豆油 三温糖, ごま油	868	39.0
目の愛護デー									
10	金	白飯		ランドルト環豚汁 いわしのみぞれ煮 ごまあえ	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ いわしのみぞれ煮 竹輪	だいこん, にんじん ねぎ, 小松菜, ごぼう ほうれんそう, キャベツ	白飯, じゃがいも こんにやく, サラダ油 上白糖, すりごま	752	30.6
14	火	白飯		豚肉と里芋の煮物 すり身チーズロール 磯香あえ	牛乳, 豚肉, のり すり身チーズロール	だいこん, にんじん, ねぎ しょうが, もやし ほうれんそう	白飯, さといも こんにやく, 三温糖 じゃがいも, サラダ油	747	32.4
15	水	フラワーロール		さつまいものポターージュ チキンナゲット③ グリーンサラダ	牛乳, ベーコン チキンナゲット	玉ねぎ にんじん, キャベツ, 枝豆 ブロッコリー, きゅうり	フラワーロール, バター さつまいも, 薄力粉 ｲｸﾘｱﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ ﾟﾞﾞﾞﾞ ﺻﺎﾗﾀﾞ油	748	26.8
16	木	白飯		野菜碗 メンチカツ きんぴら大豆	牛乳, 生揚げ, みそ メンチカツ 竹輪, 大豆	ごぼう, にんじん だいこん, ねぎ 小松菜, れんこん	白飯, サラダ油, じゃがいも こんにやく, パン粉 大豆油, 三温糖	810	27.3
17	金	わかめごはん		厚揚げの五目煮 ポーク焼売② ささみのゆかり和え	牛乳, 生揚げ, 豚肉 ポーク焼売, 鶏ささ身	玉ねぎ, にんじん, たけのこ(水煮), キャベツ もやし, ほうれんそう	わかめごはん サラダ油, 三温糖	780	36.2
20	月	ツイストパン		ペンのトマトソース コールスローサラダ 元気ヨーグルト	牛乳, 豚ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ, にんじん, ピーマン しょうが, キャベツ とうもろこし, にんにく	ツイストパン, マカロニ オリーブ油	818	31.1
21	火	白飯		すき焼き風煮 彩の国納豆(小粒ｶｼﾞ無) ワカメとツナのあえ物	牛乳, 豚肉, 豆腐 納豆, わかめ, ツナ	白菜, にんじん, ねぎ しめじ, キャベツ, きゅうり	白飯, しらたき サラダ油, 三温糖	745	33.4
22	水	中華めん キムチラーメン		黒豚餃子 ほうれん草のナムル	牛乳, 豚肉, ツナ	にんにく, しょうが, にんじん 玉ねぎ, もやし, ねぎ, 白菜キムチ , ほうれんそう, 大豆もやし	中華めん, サラダ油, ごま油 大豆油, ごま 韓国ナムル ﾚｯｼﾝｸﾞ	742	32.1
23	木	白飯		なめこ汁 白身魚の甘酢あんかけ ひじきのそぼろ炒め	牛乳, 豆腐, 油揚げ, みそ メルルーサ, 鶏ひき肉 ひじき, 卵	にんじん, 玉ねぎ, なめこ 小松菜, しょうが, 枝豆	白飯, 大豆油, 上白糖 片栗粉, サラダ油, 三温糖	772	34.8
24	金	白飯 チキンカレー		ハムと大根のサラダ 芋けんぴ	牛乳, 鶏肉, ハム	しょうが, にんにく, 玉ねぎ にんじん, キャベツ, きゅうり だいこん, レモン	白飯, サラダ油 じゃがいも, 上白糖	730	25.9
27	月	厚切り食パン		秋の味覚シチュー たこナゲット② ごぼうサラダ	牛乳, 鶏肉 たこナゲット, ひじき	玉ねぎ, にんじん, しめじ ごぼう, れんこん さやいんげん	食パン, さつまいも, ごま サラダ油, 薄力粉 バター, ごま ﾚｯｼﾝｸﾞ	745	30.4
28	火	白飯		ザンギ キャベツサラダ 坦々風スープ	牛乳, 豚ひき肉 みそ, 鶏肉, ツナ	もやし, ねぎ, 玉ねぎ, にんじん しゃくし菜漬, しょうが, にら にんにく, キャベツ, きゅうり	白飯, はるさめ, サラダ油 ごま油, 大豆油, 片栗粉 和風 ﾚｯｼﾝｸﾞ	773	35.8
29	水	はちみつパン		豆腐と野菜のコンソメスープ 煮込みハンバーグ チーズサラダ	牛乳, ベーコン, 豆腐 ハンバーグ, チーズ	にんじん, 玉ねぎ 小松菜, ブロッコリー キャベツ, とうもろこし	はちみつパン, サラダ油 じゃがいも, 上白糖 ｲｸﾘｱﾝﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ	755	30.8
30	木	白飯		じゃがいものそぼろ煮 厚焼き玉子 小松菜とじゃこの炒り煮	牛乳, 鶏ひき肉 厚焼きたまご, じゃこ 油揚げ	玉ねぎ, にんじん とうもろこし, 小松菜 いんげん, キャベツ	白飯, じゃがいも 三温糖, サラダ油	779	31.9
ハロウィン献立									
31	金	チキンライス		ABCスープ エビカツ ハロウィンデザート	牛乳, 鶏肉 ベーコン, エビカツ	玉ねぎ, にんじん, キャベツ	白飯, サラダ油, じゃがいも マカロニ, 大豆油, かぼちゃプリン, パン粉	784	29.6

◆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。ご了承ください。
◆給食に関する行事・給食終了日などについては、各学校のおたよりで、確認してください。
◆秩父第一中学校、秩父第二中学校、影森中学校、高篠中学校共通の献立表です。



秋も深まる10月。秋といえば食欲の秋。おいしい秋の味覚を楽しみながらいただきましよう。