

# 10月の学校給食献立予定表

2026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                        | からだの調子を整える食品                                            | 熱や力のもとになる食品                                           | エネルギー<br>kcal | タンパク質<br>g |
|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|------------|
|    |   |                                                                                                    |                                                                                     |                                               | 1群・2群                               | 3群・4群                                                   | 5群・6群                                                 |               |            |
| 1  | 木 | ごはん<br>おかかふりかけ                                                                                     |    | すき昆布とじゃがいもの煮物<br>竹輪の香味揚げ②<br>おひたし             | 牛乳、すき昆布<br>豚肉、油揚げ<br>ちくわ、かつおぶし      | にんじん、こんにゃく<br>ほうれん草、キャベツ<br>もやし                         | ごはん、じゃがいも<br>三温糖、サラダ油<br>薄力粉、ごま、大豆油                   | 850           | 31.3       |
| 2  | 金 | ごはん                                                                                                |    | 麻婆豆腐<br>揚げ餃子②<br>チョレギサラダ                      | 牛乳、豆腐、豚肉<br>大豆、みそ、餃子<br>わかめ、のり      | しょうが、にんにく、ねぎ<br>にんじん、にら、竹の子<br>キャベツ、きゅうり                | ごはん、サラダ油<br>上白糖、ごま油、片栗粉<br>大豆油、ごま、ドレッシング              | 838           | 31.9       |
| 5  | 月 | 黒パン                                                                                                |    | クラムチャウダー<br>白身魚のバジルフライ<br>コーンサラダ              | 牛乳、ベーコン<br>あさり、チーズ<br>ホキ            | 玉ねぎ、にんじん<br>キャベツ、とうもろこし<br>きゅうり                         | 黒パン、じゃがいも、上白糖<br>薄力粉、バター、大豆油<br>サラダ油、オリーブ油            | 851           | 29.8       |
| 6  | 火 | ごはん                                                                                                |    | みそワタンスープ<br>鶏の唐揚げ③<br>たくあんあえ                  | 牛乳<br>鶏肉<br>みそ                      | キャベツ、もやし、玉ねぎ<br>にんじん、キャベツ、たくあん<br>とうもろこし、きゅうり           | ごはん、ワタタン<br>サラダ油、ごま油<br>ごま、ドレッシング                     | 837           | 34.2       |
| 7  | 水 | 地粉うどん                                                                                              |    | 田舎うどん<br>小松菜と竹輪の炒め物<br>ブルーベリーカップケーキ           | 牛乳、油揚げ<br>豚肉、みそ<br>ちくわ              | なす、にんじん、玉ねぎ<br>しいたけ、ねぎ、小松菜<br>とうもろこし、ブルーベリー             | 地粉うどん<br>サラダ油、上白糖<br>ホットケーキミックス                       | 815           | 34.4       |
| 8  | 木 | ごはん                                                                                                |    | 厚揚げのうま煮<br>彩の国とんとんまんじゅう<br>塩昆布あえ              | 牛乳、厚揚げ<br>豚肉、塩昆布<br>とんとんまんじゅう       | 白菜、玉ねぎ、にんじん<br>竹の子、しいたけ、キャベツ<br>にんじん、きゅうり               | ごはん、サラダ油<br>三温糖、ごま<br>ごま油                             | 861           | 37.2       |
|    |   | <b>目の愛護デー</b><br> |                                                                                     |                                               |                                     |                                                         |                                                       |               |            |
| 9  | 金 | ごはん                                                                                                |    | ランドルト環豚汁<br>さばの生姜煮<br>ほうれん草とにんじんのサラダ          | 牛乳、豚肉<br>ちくわ、豆腐<br>みそ、さば            | 大根、にんじん、ごぼう<br>ねぎ、こんにゃく、ほうれん草<br>小松菜、もやし、とうもろこし         | ごはん、じゃがいも<br>サラダ油<br>ドレッシング                           | 857           | 35.8       |
| 13 | 火 | さつまいもごはん                                                                                           |    | かきたまみそ汁<br>サーモンフライ・バックソース<br>ぶどうゼリー           | 牛乳、鶏肉<br>油揚げ、豆腐、みそ<br>たまご、さけ        | しいたけ、にんじん<br>玉ねぎ<br>小松菜                                 | ごはん、さつまいも<br>ごま、大豆油<br>片栗粉、ぶどうゼリー                     | 836           | 35.3       |
| 14 | 水 | ツイストパン                                                                                             |    | スパゲッティナポリタン<br>イタリアンサラダ<br>ヨーグルト              | 牛乳<br>ウインナー<br>ヨーグルト                | にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ<br>マッシュルーム、ピーマン<br>トマト、ブロッコリー、とうもろこし | ツイストパン、サラダ油<br>スパゲッティ、オリーブ油<br>ドレッシング                 | 824           | 29.1       |
| 15 | 木 | ごはん                                                                                                |  | 豚肉と大根の煮物<br>野菜コロッケ<br>ほうれん草のごまあえ              | 牛乳<br>豚肉                            | 大根、にんじん、こんにゃく<br>しいたけ、枝豆<br>ほうれん草、もやし                   | ごはん、里芋、ごま<br>三温糖、サラダ油<br>コロッケ、大豆油                     | 816           | 28.2       |
| 16 | 金 | ごはん                                                                                                |  | もやしとわかめのみそ汁<br>たれカツ<br>小松菜のじゃこ炒め              | 牛乳、わかめ<br>油揚げ、みそ<br>しらす干し、鶏肉        | にんじん、玉ねぎ、ねぎ<br>もやし、小松菜<br>キャベツ、とうもろこし                   | ごはん、大豆油<br>三温糖、サラダ油<br>ごま                             | 809           | 28.6       |
| 19 | 月 | 子どもパン                                                                                              |  | パンプキンポタージュ<br>ハムカツ<br>コールスローサラダ               | 牛乳<br>ベーコン<br>ハムカツ                  | かぼちゃ、玉ねぎ<br>にんじん、キャベツ<br>とうもろこし                         | 子どもパン、じゃがいも<br>薄力粉、バター、大豆油<br>サラダ油、ドレッシング             | 877           | 29.5       |
| 20 | 火 | ごはん                                                                                                |  | ポトフ<br>鶏肉のレモン煮<br>ポパイサラダ                      | 牛乳<br>鶏肉                            | キャベツ、玉ねぎ<br>にんじん、レモン、もやし<br>ほうれん草、とうもろこし                | ごはん、サラダ油、ごま<br>じゃがいも、片栗粉<br>大豆油、三温糖、ごま油               | 894           | 38.8       |
| 21 | 水 | 中華めん                                                                                               |  | 豆乳タンタンめん<br>春巻き<br>もやしの中華サラダ                  | 牛乳、豚肉<br>みそ、豆乳<br>春巻き               | もやし、ねぎ、チンゲン菜<br>にら、にんじん、にんにく<br>しょうが、きゅうり、小松菜           | 中華めん、サラダ油<br>ごま、大豆油<br>ドレッシング                         | 845           | 32.8       |
| 22 | 木 | ごはん                                                                                                |  | チキンカレー<br>フルーツミックスゼリー<br>パリッシュ                | 牛乳<br>鶏肉<br>小魚                      | 玉ねぎ、にんじん、黄桃<br>みかん、パイナップル<br>ナタデココ                      | ごはん、サラダ油<br>じゃがいも、カレールウ<br>マスカットゼリー                   | 825           | 25.4       |
|    |   | <b>十三夜(豆名月)</b>                                                                                    |                                                                                     |                                               |                                     |                                                         |                                                       |               |            |
| 23 | 金 | わかめごはん                                                                                             |  | さつま汁<br>厚焼きたまご<br>大豆の磯煮                       | 牛乳、わかめ、大豆<br>鶏肉、みそ、ひじき<br>たまご、さつま揚げ | ごぼう、こんにゃく<br>にんじん、大根<br>ねぎ、いんげん                         | ごはん、サラダ油<br>さつまいも<br>三温糖                              | 785           | 33.0       |
| 26 | 月 | ココア揚げパン                                                                                            |  | ABCスープ<br>ウインナーたまご巻き<br>ブロッコリーサラダ             | 牛乳<br>ベーコン<br>ウインナー、たまご             | 玉ねぎ、にんじん<br>キャベツ、ブロッコリー<br>キャベツ                         | コッペパン、マカロニ<br>上白糖、じゃがいも<br>大豆油、ドレッシング                 | 747           | 26.3       |
| 27 | 火 | チャーハン                                                                                              |  | 春雨スープ<br>モウカの竜田揚げ<br>青りんごゼリー                  | 牛乳、豚肉<br>鶏肉<br>モウカザメ                | にんじん、ピーマン、もやし<br>とうもろこし、しょうが<br>にんにく、チンゲン菜、ねぎ           | ごはん、ごま油<br>春雨、大豆油<br>青りんごゼリー                          | 790           | 29.4       |
| 28 | 水 | 厚切り食パン<br>りんごジャム                                                                                   |  | 秋の味覚シチュー<br>栗コロッケ<br>グリーンサラダ                  | 牛乳<br>鶏肉                            | 玉ねぎ、にんじん、しめじ<br>くり、キャベツ<br>きゅうり、ブロッコリー                  | 食パン、さつまいも<br>サラダ油、薄力粉、ジャム<br>バター、大豆油、上白糖              | 864           | 27.4       |
| 29 | 木 | ごはん                                                                                                |  | すいとん<br>いわしのみぞれ煮<br>ごぼうサラダ                    | 牛乳、鶏肉<br>油揚げ、ひじき<br>いわし             | 白菜、大根、ねぎ<br>にんじん、小松菜、ごぼう<br>しいたけ、れんこん                   | ごはん、薄力粉<br>ごま<br>ドレッシング                               | 849           | 31.5       |
|    |   | <b>ハロウィン献立</b>                                                                                     |                                                                                     |                                               |                                     |                                                         |                                                       |               |            |
| 30 | 金 | ごはん                                                                                                |  | ドラキュラスープ<br>ハンバーグデミソース<br>花野菜サラダ<br>ハロウィンデザート | 牛乳<br>ベーコン<br>ハンバーグ                 | 玉ねぎ、にんじん、赤ピーマン<br>トマト、キャベツ、カリフラワー<br>にんにく、セロリ、ブロッコリー    | ごはん、じゃがいも<br>米粉マカロニ、ドレッシング<br>オリーブ油、サラダ油<br>かぼちゃ豆乳プリン | 862           | 26.0       |

- ◆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。
- ◆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。

19日は  
食育の日



肌寒い日が多くなり秋の訪れを感じる季節になりました。秋は、さまざまな食べ物で収穫の時期を迎えます。おいしいものがたくさん並び「食欲の秋」です。旬の食べ物を味わいながら、秋の恵みを楽しみましょう。

