

令和6年 10月

学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
					血・肉・骨などの 体をつくる(赤)	熱や力になる (黄)	体の調子をととのえる (緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		しゅしよく	牛乳	お か ず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
1	火	こどもパン スライス	コーヒ- 牛乳	コーンポタージュ ハンバーグおろしソース オーロラサラダ	コーヒ-牛乳 牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールウ でんぶん サウザンアイランドレッシング	たまねぎ・にんじん・はくさい・マッシュルーム パセリ・とうもろこし・だいこん・えのき キャベツ・カリフラワー・きゅうり	(小)648 (中)829	22.3 31.4
2	水	サケチャーハン	牛乳	イカフリッター①①② パンサンスー いちごとミカンのゼリー	牛乳 サケ イカフリッター	こめ もちごめ さとう 油 はるさめ ごま ゼリー	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・ねぎ しいたけ・しょうが・にんにく・キャベツ もやし・きゅうり・きくらげ・イチゴ・みかん	651 833	25.9 36.5
3	木	ごはん	牛乳	すきやきふうに ねぎたまやき きゅうりのあさづけ	牛乳 ぶたにく とうふ たまご	こめ 油 さとう しらたき	にんじん・ねぎ・たまねぎ・こまつな きゅうり・キャベツ・だいこん	641 820	27.1 38.2
4	金	むぎごはん	牛乳	チキンハヤシ スイートポテトサラダ チョコクレープ	牛乳 とりにく	こめ むぎ 油 さとう でんぶん さつまいも ハヤシウ コンクリートレッシング チョクレープ	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき マッシュルーム・グリーンピース・にんにく しょうが・キャベツ・きゅうり・とうもろこし	660 844	22.3 31.4
7	月	ごはん	牛乳	ふりかけ とうにゅうみそしる いわしのしょうがに しおこんぶあえ	牛乳 ふりかけ とうにゅう とりにく とうふ みそ いわし こんぶ	こめ 油 さとう ごま油	だいこん・しめじ・にんじん・こまつな キャベツ・ほうれんそう・きゅうり しょうが	643 823	29.5 41.5
8	火	バーガーパン	牛乳	スライスチーズ やさいスープ フィレオチキン マカロニサラダ	牛乳 チーズ ウインナー フィレオチキン	バーガーパン 油 さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ キャベツ・きゅうり・とうもろこし	656 839	26.9 37.9
9	水	ごはん	牛乳	アーサじる(あおさのみそしる) きんぴらにくだんご②②③ ぶたにくのしょうがいため	牛乳 あおさ みそ とうふ ぶたにく にくだんご	こめ 油 さとう	だいこん・えのき・にんじん・たまねぎ にら・しょうが	647 828	27.0 38.0
10	木	げんまいいり ごはん	牛乳	マーボー豆腐 きゅうりのちゅうかあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 とうふ みそ だいたい ぶたにく	こめ 油 さとう でんぶん ごま ごま油 ゼリー	にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ にら・にんにく・しょうが・だいこん ほうれんそう・きゅうり・ブルーベリー	645 825	25.6 36.0
11	金	じごなうどん	牛乳	とりなんばんうどんしる だいがくいも②③③ ツナのあえもの	牛乳 とりにく わかめ シーチキン	じごなうどん 油 さとう さつまいも ごま	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ えのき・キャベツ・きゅうり とうもろこし	658 842	24.1 33.9
15	火	くろパン	牛乳	あきなすのスパゲッティー グリルチキン フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	くろパン 油 さとう スパゲッティー フレンチドレッシング	たまねぎ・にんじん・なす・まいたけ しめじ・いんげん・にんにく・しょうが キャベツ・カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	639 817	24.2 34.1
16	水	ごはん	牛乳	さいのくになつとう おやこに たくあんあえ	牛乳 なつとう とりにく たまご	こめ 油 さとう ごま じゃがいも でんぶん	たまねぎ・にんじん・いんげん キャベツ・きゅうり・たくあん	639 818	25.8 36.3
17	木	くりとさつまいも ごはん	牛乳	ミートコロッケ だいこんサラダ みかん	牛乳 とりにく あぶらあげ コロッケ	こめ もちごめ さとう 油 くり さつまいも わふうやさいドレッシング	にんじん・しめじ・いんげん・だいこん キャベツ・きゅうり・とうもろこし みかん	663 848	21.4 30.1
18	金	むぎごはん	牛乳	パンプキンカレー グリーンサラダ げんきヨーグルト	牛乳 とりにく ヨーグルト	こめ むぎ 油 さとう カレールウ かおりごまドレッシング	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・にんにく しょうが・グリーンピース・カリフラワー・キャベツ とうもろこし・ほうれんそう・きゅうり	667 853	25.3 35.6
21	月	ごはん	牛乳	きのこスープ ぎょうざ②②③ ぶたキムチ	牛乳 とうふ ぎょうざ ぶたにく	こめ 油 さとう	まいたけ・えのき・しめじ・にんじん たまねぎ・はくさい・キャベツ・にら	642 821	25.3 35.6
22	火	しよくパン	牛乳	トマトスープ オープンからあげ②②③ フルーツホイップ	牛乳 ベーコン とりにく ホイップクリーム	しよくパン 油 さとう	だいこん・キャベツ・にんじん・たまねぎ ブロッコリー・トマト・みかん・もも パイナップル	645 825	24.1 33.9
23	水	★三沢小リクエスト献立★ ごはん	牛乳	ABCマカロニスー わらじふうチキンカツ カミカミサラダ	牛乳 ウインナー とりにく するめ	こめ 油 さとう マカロニ ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・はくさい・にんじん・パセリ ごぼう・キャベツきゅうり	687 879	24.8 34.9
24	木	ごはん	牛乳	すましじる さわらのてりやき なすのみそいため	牛乳 かまぼこ とうふ さわら みそ ぶたにく	こめ 油 さとう	にんじん・ねぎ・ほうれんそう・えのき しいたけ・なす・ピーマン・たまねぎ とうもろこし・にんにく・しょうが	663 848	25.8 36.3
25	金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンしる すりみチーズロール きゅうりのしおサラダ	牛乳 ぶたにく すりみチーズロール	ちゅうかめん 油 さとう ごま油 しおちゅうかドレッシング	にんじん・もやし・はくさい・とうもろこし メンマ・にんにく・しょうが・きゅうり だいこん・キャベツ	656 839	27.0 38.0
28	月	わかめごはん	牛乳	おでん うめかつおあえ あおりんごゼリー	牛乳 かつおぶし わかめ つみれ ちくわ がんも うずらたまご こんぶ	こめ 油 さとう こんにゃく	だいこん・にんじん・もやし・キャベツ きゅうり・うめ・りんご	640 819	25.5 35.9
29	火	コッペパン スライス	牛乳	サンラータン ウインナーのケチャップあえ やきそば	牛乳 とりにく とうふ だいたい ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう むしちゅうかめん	しいたけ・きくらげ・えのき・こまつな にんじん・しょうが・キャベツ・にら にんにく	656 839	27.0 38.0
30	水	ごはん	牛乳	渋沢栄一あじつけのり とんじる ハガツオたつたあげ ブロッコリーのおかかあえ	牛乳 ぶたにく ハガツオ のり あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	ごぼう・だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・ブロッコリー・キャベツ もやし	654 837	26.1 36.8
31	木	ツイストパン	牛乳	パンプキンシチュ- トマトオムレツ コールスローサラダ ハロウィンババロア	牛乳 ぶたにく オムレツ	ツイストパン 油 さとう シチュールウ コールスロ-ドレッシング ババロア	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・パセリ しめじ・トマト・キャベツ・きゅうり とうもろこし	655 838	26.8 37.7

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

今月の皆野産・秩父郡市産
○しめじ ○きゅうり ○みそ ○しょうゆ

☆28日(月)の給食に「うずら卵」を使用します。
のどにつまらせないように、よくかんで食べましょう！

