

令和8年10月 学校給食献立表

★個数物の数字(幼・小・中)



皆野町学校給食センター

日	曜日	こ ん だ て			食 品 と 働 き			栄 養 価	
		しゅしょく	牛乳	お か ず	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
1	木	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる ちきんなんばん きざみこんぶのいために	牛乳 とろろ みそ とろろに ぶたにく 油あげ こんぶ	こめ 油 さとう こんにやく ごま	だいこん・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・れんこん・いんげん	(小)634 (中)812	25.0 35.2
2	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ チョコプリン	牛乳 とろろに	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カレールー コールスローサラダ チョコプリン	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・トマト・キャベツ カリフラワー・ブロッコリー・とうもろこし	658 842	24.3 34.2
5	月	わかめごはん	牛乳	とりごぼうじる いわしのみぞれに たくあんあえ	牛乳 わかめ とろろに 油あげ みそ いわし	こめ 油 さとう こんにやく	ほうれんそう・ごぼう・だいこん キャベツ・きゅうり・にんじん たくあん	630 806	24.3 34.2
6	火	コッペパン スライス	牛乳	ちゅうかふうみそスープ ウインナーケチャップあえ やきそば	牛乳 とろろ みそ わかめ ウインナー ぶたにく	コッペパン 油 さとう ちゅうかめん	はくさい・たまねぎ・しょうが にんじん・キャベツ・にら・にんにく	638 816	24.1 33.9
7	水	ごはん	牛乳	彩の国なっとう とりにとたまごのおやこに うめかつおあえ	牛乳 なっとう あつあげ とろろに たまご かつおぶし	こめ 油 さとう じゃがいも	にんじん・たまねぎ・いんげん もやし・キャベツ・きゅうり うめぼし	645 825	27.2 38.3
8	木	★目の愛護デー献立★ げんまいいりごはん	牛乳	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とろろ だいず ぶたにく みそ	こめ 油 さとう でんぶん ちゅうかドレッシング 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・もやし・きゅうり ほうれんそう・とうもろこし・ブルーベリー	628 803	24.8 34.9
9	金	じごなうどん	牛乳	カレーうどんしる だいがいも②③ ツナとくわがめのサラダ	牛乳 とろろに 油あげ 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 ごま油 カレールー	しめじ・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・キャベツ・きゅうり	658 842	24.0 33.8
13	火	こどもパン スライス	ヨー 牛乳	はくさいのクリームスープ ハンバーグデミグラスソース ぶどうゼリーポンチ	ヨー牛乳 牛乳 ウインナー ハンバーグ	こどもパン 油 さとう シチュールー ゼリー	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・マッシュルーム・トマト・みかん パイナップル・もも・ぶどう・マスカット	651 833	24.3 34.2
14	水	ごはん	牛乳	にくだんのぐ ささかまぼこのみりんやき しおこんぶあえ	牛乳 ぶたにく ささかまぼこ こんぶ	こめ 油 さとう しらたき ごま油	しょうが・たまねぎ・ねぎ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・にんじん もやし	649 831	24.6 34.6
15	木	こまつな チャーハン	牛乳	やきぐりコロケ きゅうりのあさづけ 元氣ヨーグルト	牛乳 とろろに コロケ ヨーグルト	こめ もちこめ 油 さとう ごま くり	たまねぎ・こまつな・しめじ・ねぎ とうもろこし・しいたけ・にんにく・しょうが きゅうり・キャベツ・だいこん・にんじん	681 871	21.8 30.7
16	金	ごはん	牛乳	たまねぎのみそしる とりつくね②③ ぶたにくのやさしいため	牛乳 油あげ みそ とりつくね ぶたにく	こめ 油 さとう	たまねぎ・しいたけ・しめじ・ねぎ ほうれんそう・にんじん・キャベツ もやし・にら・しょうが	624 800	23.3 32.8
19	月	ごはん	牛乳	もずくのみそしる さわらのてりやき キムタクソー	牛乳 もずく みそ とろろ さわら ぶたにく	こめ 油 さとう ごま ごま油	えのき・ねぎ・ほうれんそう・はくさい たくあん・キャベツ・にんじん・にら	630 806	24.7 34.8
20	火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティミートソース パンキンアンサンブルエッグ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく たまご	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ フレンチドレッシング	パセリ・たまねぎ・にんじん・にんにく マッシュルーム・トマト・かぼちゃ・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	645 825	25.2 35.5
21	水	ごはん	牛乳	ふりかけ ちくげんに はくさいのいそかあえ みかん	牛乳 ふりかけ とろろに ちくわ のり	こめ 油 さとう こんにやく さといも	ごぼう・にんじん・しいたけ・いんげん れんこん・たけのこ・はくさい・もやし ほうれんそう・みかん	639 818	24.0 33.8
22	木	ごはん	牛乳	しめじのみそしる わかふうおろしハンバーグ おからマヨあえ	牛乳 油あげ みそ ハンバーグ おから	こめ 油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ だいこん・たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	638 817	24.8 34.9
23	金	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメンしる はるまき きゅうりのしおサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ はるまき	ちゅうかめん 油 ごま油 さとう えがおでランチしおちゅうかドレッシング	もやし・はくさい・とうもろこし・メンマ きゅうり・だいこん・キャベツ・にんじん	652 835	24.5 34.5
26	月	ごはん	牛乳	けんちんじる たらこのいそべたつたあげ あきなすのみそいため	牛乳 とろろ たら のり ぶたにく みそ	こめ 油 さとう さといも こんにやく ごま油	だいこん・にんじん・ごぼう こまつな・なす・ピーマン・たまねぎ とうもろこし・にんにく・しょうが	636 814	24.9 35.1
27	火	★三沢小リクエスト献立★ しよくパン	牛乳	クリームゴールド オニオンスープ オープンからあげ②③ ポテトサラダ	牛乳 ベーコン とろろに	しよくパン 油 さとう クリームゴールド じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	はくさい・たまねぎ・とうもろこし パセリ・キャベツ・にんじん・きゅうり	652 835	21.9 30.8
28	水	げんまいいりごはん	牛乳	はつぼうさい コーンしよくまい② パンサンスー	牛乳 ぶたにく エビ イカ たまご しよくまい	こめ 油 さとう でんぶん はるまき ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ・たけのこ こまつな・しいたけ・しょうが・もやし キャベツ・きゅうり・きくらげ・とうもろこし	661 846	23.4 32.9
29	木	★ハロウィン献立★ くりとさつまいもごはん	牛乳	がんすフライ だいこんサラダ ハロウィンデザート	牛乳 とろろに 油あげ がんす	こめ もちこめ 油 さとう くり さつまいも バフ やさしいつぷりわふうドレッシング	しめじ・いんげん・だいこん きゅうり・にんじん・キャベツ とうもろこし・かぼちゃ	657 841	22.9 32.2
30	金	むぎごはん	牛乳	ポークハヤシ パンキンサラダ あおりんごゼリー	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ むぎ 油 さとう でんぶん ハヤシルー ゼリー ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・しめじ・いんげん・にんにく しょうが・マッシュルーム・えのき・かぼちゃ にんじん・キャベツ・とうもろこし・りんご	661 846	24.7 34.8

※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。



今月の皆野町・秩父郡市産
Oしめじ Oきゅうり Oみそ Oしょうゆ

10月10日は
目の愛護デー