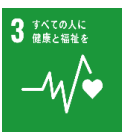


令和7年 10月 学校給食献立表

★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	
					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
		しゅしょく	牛乳	お か ず	1群・2群	5群・6群	3群・4群		
1	水	こまつなチャーハン	牛乳	わかめスープ しゅうまい② レモンゼリー	牛乳 とりにく とうふ わかめ しゅうまい	こめ もちごめ 油 ごま ごま油 ゼリー	たまねぎ・こまつな・しめじ・にんじん ねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが レモン	(小)638 (中)816	22.6 31.8
2	木	ごはん	牛乳	すきやきふうに ねぎたまやき からしあえ	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 とうもろこし・ほうれんそう・キャベツ きゅうり	656 839	27.1 38.2
3	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー コーンサラダ おつきみだいふく	牛乳 ぶたにく	こめ むぎ 油 さとう じゃがいも カールウ だいふく コーンクリームドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが・ブロッコリー・カリフラワー キャベツ・きゅうり・とうもろこし	666 852	25.1 35.3
		★お月見献立★							
6	月	わかめごはん	牛乳	おつきみじる いわしのうめに きゅうりのあさづけ	牛乳 とりにく いわし わかめ	こめ 油 さとう だんご	こまつな・ねぎ・はくさい・しめじ きゅうり・キャベツ・だいこん・にんじん うめぼし	630 806	25.8 36.3
7	火	ココアあげパン	牛乳	やさいスープ アンサンブルエッグ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン たまご	コッペパン 油 さとう ミルクココア じゃがいも コールスロードレッシング	にんじん・もやし・たまねぎ はくさい・パセリ・キャベツ・きゅうり とうもろこし・カリフラワー	636 814	20.7 29.1
8	水	ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそしる ぶたにくのしょうがいため わふうサラダ	牛乳 とうふ みそ ぶたにく	こめ 油 さとう わふうやさいドレッシング	しめじ・だいこん・ほうれんそう・ねぎ にんじん・たまねぎ・にら・しょうが キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ブロッコリー	652 834	23.4 32.9
9	木	むぎごはん	牛乳	マーボー豆腐 こまつなあえ 目の愛護デーゼリー	牛乳 ぶたにく とうふ シーチキン だいず みそ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ゼリー	にんじん・たまねぎ・しいたけ・にら たけのこ・にんにく・しょうが・キャベツ こまつな・きゅうり・とうもろこし・ブルーベリー	648 829	26.1 36.8
		★10月10日は目の愛護デー★							
10	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②③ キャベツのいそかあえ	牛乳 とりにく のり	地粉うどん 油 さとう さつまいも ごま でんぷん	こまつな・たまねぎ・ねぎ・えのき しめじ・ほうれんそう・キャベツ にんじん・もやし	635 812	21.6 30.4
14	火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティミートソース やきぐりコロッケ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく コロッケ	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ くり フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが セロリ・マッシュルーム・パセリ・トマト・キャベツ カリフラワー・きゅうり・とうもろこし	654 837	22.5 31.7
15	水	ごはん	牛乳	けんちんじる サバピリカラやき なすのみそいため	牛乳 とうふ サバ ぶたにく みそ	こめ 油 さとう さといも ごま油 こんにゃく	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ こまつな・なす・ピーマン・とうもろこし たまねぎ・にんにく・しょうが	630 806	26.4 37.2
16	木	げんまいいりごはん	牛乳	にくどんのぐ ささかまぼこてりやき はくさいのごまあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	こめ 油 さとう しらたき ごま	しょうが・たまねぎ・ねぎ・いんげん はくさい・ほうれんそう・もやし にんじん	653 835	24.6 34.6
17	金	あおなごはん	牛乳	おでん うめかつおあえ みかん	牛乳 ちくわ つみれ がんも うずらたまご こんぶ かつおぶし	こめ 油 さとう こんにゃく	あおな・だいこん・もやし・キャベツ きゅうり・にんじん・うめぼし・みかん	627 802	23.8 33.5
20	月	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる サワラみりんしょうゆづけ キムタクソテー	牛乳 あぶらあげ みそ サワラ ぶたにく	こめ 油 さとう ごま	だいこん・こまつな・しめじ・ねぎ はくさい・たくあん・にんじん・にら	632 808	24.6 34.6
21	火	コッペパンスライス	牛乳	ほうれんそうクリームスープ ウインナーのケチャップあえ フルーツポンチ	牛乳 とりにく ウインナー	コッペパン 油 さとう シチュウルウ ゼリー	はくさい・ほうれんそう・たまねぎ にんじん・しめじ・なし・みかん・もも パイナップル	637 815	23.7 33.4
22	水	ごはん	牛乳	さいのくになっとう おやこに しおこんぶあえ	牛乳 とりにく たまご あつあげ こんぶ なっとう	こめ 油 さとう じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・きゅうり	649 830	26.7 37.6
23	木	ごはん	牛乳	とんじる わふうおろしハンバーグ おかかマヨあえ	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく ハンバーグ かつおぶし	こめ 油 さとう さといも こんにゃく でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ごぼう・だいこん・にんじん・こまつな たまねぎ・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・とうもろこし	644 824	23.8 33.5
24	金	ちゅうかめん	ジョア ブレン	しょうゆラーメンしる はるまき きゅうりのナムル	ジョア ぶたにく はるまき	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん・もやし・はくさい・メンマ とうもろこし・キャベツ・きゅうり だいこん	650 832	23.4 32.9
27	月	ごはん	牛乳	ふりかけ とりごぼうじる タライそべたつたあげ たくあんあえ	牛乳 ふりかけ みそ とりにく あぶらあげ タラ あおのり	こめ 油 さとう こんにゃく ごま	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	633 810	25.4 35.8
28	火	★三沢小リクエスト献立		クリームゴールド ABCマカロニスー チキンのオープンからあげ②③ あおのりポテト	牛乳 ベーコン とりにく あおのり	しよくパン 油 さとう クリームゴールド マカロニ じゃがいも バター	ブロッコリー・たまねぎ・キャベツ にんじん・とうもろこし	631 807	22.5 31.7
29	水	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 あおりんごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ コロッケ	こめ もちごめ 油 さとう くり さつまいも ゼリー ちちぶみそドレッシング	にんじん・しめじ・グリーンピース だいこん・きゅうり・キャベツ とうもろこし りんご	630 806	24.0 33.8
30	木	ごはん	牛乳	渋沢栄一あじつけのり とうふのちゅうかに バンバンジーサラダ	牛乳 のり とうふ ぶたにく エビ イカ とりにく	こめ 油 さとう でんぷん バンバンジードレッシング	たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい きくらげ・にんにく・しょうが・きゅうり きゃべつ・もやし・とうもろこし	639 817	28.8 40.6
31	金	★ハロウィン献立★		ポークハヤシ パンプキンサラダ ハロウィンデザート	牛乳 ぶたにく チーズ	こめ むぎ 油 さとう でんぷん ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ パフ	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき グリーンピース・にんにく・しょうが・マッシュルーム かぼちゃ・キャベツ・とうもろこし	672 860	23.4 32.9

※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
○しめじ ○きゅうり ○みそ ○しょうゆ

10月6日は十五夜

お月見