



10月学校給食献立予定表

今月の目標

よくかんで
のこさず
たべよう

令和 3 年度

かわ しま まち がっ こう きゅうしょく

川島町学校給食センター

日	曜	こ ん だ て め い		お も な し ょ く ひ ん め い			え い よ う り ょ う		
		しゅしよく のみもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん 牛乳	きのこのみそしる さばのうめソースかけ こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう どうふ みそ さば	ごはん じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう うめシロップ ごま	にんじん しめじ ねぎ うめぼし レモンじる こんにゃく キャベツ	小学生 653 中学生 809	小学生 24.1 中学生 29.1	
4	月	ごはん 牛乳	さわにわん とりにくのしょうがやき こんさいのごまみそいため	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごま	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが ごぼう れんこん	590 729	26.5 32.0	
5	火	ホットちゅうかめん 牛乳	コーンわかめラーメン（しる） だいがくいも（小②中③） ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも さんおんとう でんぶん ごま さとう ラーゆ	にんじん コーン ねぎ だいずもやし こまつな	645 809	24.6 29.9	
6	水	ごはん 牛乳	じゃがいものみそしる スタミナやきにく きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん	えのきだけ こまつな ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら きゅうり キャベツ	623 775	26.3 31.9	
7	木	ツイストパン 牛乳 （中250cc）	ラビオリスープ さけのレモンソースかけ ビーンズサラダ ミニゼリー（小②中②）	ぎゅうにゅう とりにく ラビオリ さけ ミックスビーンズ	ツイストパン じゃがいも でんぶん さとう あぶら ミニようなしゼリー	にんじん たまねぎ レモンじる きゅうり キャベツ	693 909	26.9 35.2	
8	金	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ しゅうまい（小②中③） ピピンパどんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご しゅうまい ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが にんにく だいずもやし こまつな	660 842	29.0 36.4	
11	月	ごはん 牛乳	けんちんじる わふうオムレツ とりごぼうごはんのぐ	ぎゅうにゅう どうふ オムレツ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな しめじ しょうが	659 827	26.7 33.2	
12	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん（しる） ちくわのいそべあげ（小①中②） こまつなのみそドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおのり みそ	じごなうどん さとう あぶら こむぎこさんおんとう ごまあぶら	だいこん ほししいたけ ねぎ キャベツ にんじん こまつな	650 825	25.4 33.5	
13	水	ごはん 牛乳	じゃがいものなんばんに にくだんこのあますあんかけ（小②中③） はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく にくだんこ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ラーゆ	ごぼう にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり	666 847	24.3 30.6	
14	木	こどもパンスライス 牛乳 （中250cc）	オニオンスープ ハンバーグのデミソースかけ グリーンサラダ スライスチーズ（中のみ）	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ チーズ	こどもパン あぶら さとう	たまねぎ にんじん オニオンソテー パセリ しめじ キャベツ きゅうり えだまめ	624 896	25.9 37.9	
15	金	ごはん 牛乳	かぶのみそしる とりにくのからあげ とうふのごもくいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく ぶたにく とうふ	ごはん でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん かぶ キャベツ ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ こまつな	646 802	28.0 33.9	
18	月	ごはん 牛乳	よしのじる ほっけのいちやぼし きりほしだいこんのスタミナどんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ほっけ ぶたにく	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん にんじん ねぎ にら にんにく きりほしだいこん	624 772	30.1 36.7	
19	火	ホットちゅうかめん 牛乳	ピリからねぎラーメン（しる） はるまき きゅうりとコーンのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら ラーゆ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし にら ねぎ きゅうり キャベツ コーン	660 825	26.5 32.8	
20	水	ごはん 牛乳	みぞれじる ぶたにくのマヨネーズいため キャベツのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく	ごはん あぶら マヨネーズ（エッグフリー）	にんじん えのきだけ だいこん ねぎ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	613 762	24.3 29.6	
21	木	はちみつパン 牛乳	クラムチャウダー ホキフライ・ソース さくさくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり スキムミルク ホキフライ	はちみつパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ パセリ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	701 883	28.6 34.8	
22	金	ごはん 牛乳 （中250cc）	あきやさいカレー えだまめフリッター（小①中②） りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト	ごはん あぶら さつまいも くろざとう ココア バター こむぎこ えだまめフリッター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん しめじ トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご りんご	696 927	22.1 29.6	
25	月	ごはん 牛乳	さつまいものみそしる とうふハンバーグ ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とうふハンバーグ ひじき ぶたにく	ごはん さつまいも さとう でんぶん あぶら	だいこん にんじん たまねぎ コーン	691 852	27.1 32.3	
26	火	じごなうどん 牛乳 （中250cc）	きのこうどん（しる） さといもコロッケ・ソース もやしとこまつなのごますあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さといもコロッケ さとう ごまあぶら ごま	しめじ えのきだけ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	663 846	24.3 31.3	
27	水	ごはん 牛乳	はくさいとにくだんごのスープ いかのねぎソースかけ ホイコーロー	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ いか ぶたにく あつあげ みそ	ごはん でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう	にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが ねぎ にんにく たけのこ たまねぎ ほししいたけ キャベツ	700 872	28.7 35.0	
28	木	 【ハロウィン献立】 くろパン のむヨーグルト	かぼちゃのシチュー とりにくのこうみやき カレードレッシングサラダ	のむヨーグルト ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム とりにく	くろパン あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン	622 794	26.1 32.6	
29	金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに やきぎょうざ（小②中③） かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ ぎょうざ かいそうミックス	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし きゅうり	680 863	27.1 33.9	
21回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？					※ 赤字 の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	655 832	26.3 32.9



残さず食べられたよ！
嫌いなものにも一口
チャレンジしてみよ

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>