



10月学校給食献立予定表

2022年11月3日で
川島町は50周年を
迎えます。



令和 4 年度

今月の目標

よくかんでのこさずたべよう

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 | |
|----|---|-----------------------------|--|---|--|---|--------------------------|----------------------------|
| | | しゅしょくの 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 |
| 3 | 月 | ごはん 牛乳 | みぞれじる さばのうめずソースかけ こんにやくのごまあえ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば | ごはん あぶら うめシロップ オリーブオイル さとう ごま | にんじん ねぎ だいこん こまつな うめぼし レモンじる こんにやく キャベツ | 小学生 639 中学生 789 | 小学生 24.7 中学生 29.8 |
| 4 | 火 | じごなうどん 牛乳 | にくじるうどん(しる) ちくわのいそべあげ(小①中②) きんぴらごぼう | ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ やしちくわ あおのり | じごなうどん あぶら こむぎこ ごまあぶら さとう | にんじん ねぎ ごぼう | 638 844 | 24.8 32.6 |
| 5 | 水 | ごはん 牛乳 | さわにわん とりにくのからみやき ほうれんそうのおひたし | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく | ごはん あぶら でんぶん さとう | ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう もやし | 589 727 | 27.5 33.4 |
| 6 | 木 | バターロール 牛乳 (中250cc) | パイザンスープ ラタトゥイユ ブロッコリーサラダ キャンディチーズ(小②中③) | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ | バターロール パター じゃがいも オリーブオイル さとう あぶら | にんじん たまねぎ にんにく ピーマン あかピーマン なす トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん | 615 823 | 25.2 32.2 |
| 7 | 金 | ごはん 牛乳 | とうふのちゅうかに あげぎょうざ(小②中③) チンゲンサイのオイスターソースいため | ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ ぎょうざ | 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 チンゲンサイ もやし とうもろこし | 684 866 | 27.0 33.8 |
| 11 | 火 | ホットちゅうかめん 牛乳 | みそラーメン(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 みそ | ホットちゅうかめん あぶら くろざとう さつまいも でんぶん ごま さとう ごまあぶら ラーゆ | にんにく しょうが にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ だいすもやし こまつな | 678 851 | 25.2 30.7 |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳 | よしのじる ぶたにくとやさいのみそいため きゅうりもみ こざかな | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ こざかな | ごはん さともいも でんぶん あぶら さとう ごまあぶら | だいこん にんじん ごぼう ねぎ にんにく キャベツ ピーマン きゅうり | 631 778 | 30.8 37.2 |
| 13 | 木 | コッパンスライス 牛乳 (中250cc) | オニオンスープ メンチカツ・ソース フィッシュフレーク | ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ まぐるあぶらづけ | コッパン あぶら | たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム | 706 950 | 29.0 38.4 |
| 14 | 金 | むぎごはん 牛乳 | あきやさいかレー あじフリッター(小②中③) りんご | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト あじフリッター | むぎ ごはん あぶら さつまいも くろざとう ココア パター こむぎこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ぶなしめじ トマト りんご | 765 967 | 26.5 33.4 |
| 17 | 月 | ごはん 牛乳 | じゃがいものみそじる ハンバーグのおろしソースかけ グリーンサラダ | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ハンバーグ | ごはん じゃがいも あぶら さとう | こまつな ねぎ だいこん キャベツ きゅうり えだまめ | 641 805 | 26.1 32.1 |
| 18 | 火 | じごなうどん 牛乳 | とりしおうどん(しる) おにまん おかかあえ | ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし | じごなうどん あぶら でんぶん ごまあぶら おにまん さとう | しょうが にんじん ぶなしめじ ねぎ キャベツ もやし | 615 753 | 21.2 25.5 |
| 19 | 水 | ごはん 牛乳 | もすくじる こもちししゃものなんばんソースかけ (小①中②) とりごぼうごはんのぐ | ぎゅうにゅう かまぼこ もすく ししゃも とりにく あぶらあげ | ごはん あぶら ごまあぶら さとう | にんじん だいこん ほうれんそう にんにく しょうが ねぎ ごぼう | 615 780 | 24.8 31.7 |
| 20 | 木 | ツイストパン 牛乳 | クラムチャウダー チキンナゲット(小②中③) フレンチサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン あさり スキムミルク チキンナゲット | ツイストパン あぶら じゃがいも パター こむぎこ さとう | にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし | 694 902 | 25.4 32.2 |
| 21 | 金 | ごはん 牛乳 (中250cc) | キムチスープ はるまき はるさめサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ はるまき | ごはん あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ラーゆ | ほししいたけ はくさいキムチ はくさい いら ねぎ にんじん キャベツ きゅうり | 642 847 | 20.9 27.2 |
| 24 | 月 | ごはん 牛乳 | きりぼしだいこんのみそじる スタミナやきにく さくさくサラダ | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく | ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら | きりぼしだいこん こまつな ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ いら えだまめ キャベツ きゅうり れんこん | 630 785 | 25.5 31.1 |
| 25 | 火 | ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc) | ごもくあなかけラーメン(しる) にらまんじゅう(小①中②) きゅうりともやしのちゅうかあえ ミニようなしゼリー(小①中②) | ぎゅうにゅう ぶたにく なると いか にらまんじゅう | ホットちゅうかめん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう ごま ようなしゼリー | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし はくさい きゅうり | 603 826 | 28.7 38.4 |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 | だまこじる 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 とりにく とうふハンバーグ ぶたにく ひじき | ごはん だまこもち ごまあぶら あぶら さとう でんぶん | ごぼう にんじん こまつな えのきたけ たまねぎ とうもろこし | 689 852 | 25.5 30.6 |
| 27 | 木 | フラワーロール 牛乳 | やさいとまめのスープ コーンコロケ・ソース しらたまフルーツ | ぎゅうにゅう とりにく ミックスピーンス | フラワーロール あぶら さとう コーンコロケ しらたまもち レモンゼリー | にんじん たまねぎ キャベツ セロリー トマト おうとうかん りんごかん パインかん | 633 821 | 20.6 25.6 |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 | はくさいとにくだんごのスープ いかのスタミナやき ホイコーロー | ぎゅうにゅう ミートボール いか ぶたにく なまあげ みそ | ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん | にんじん はくさい チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんにく だけのこ ほししいたけ キャベツ | 635 786 | 28.1 34.4 |
| 31 | 月 | 【ハロウィン献立】 ごはん のむヨーグルト | かぼちゃのシチュー チキンのフレークやき カレードRESSINGサラダ パンプキンパフ | 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 | ごはん あぶら パター こむぎこ コーンフレーク エッグフリーマヨネーズ さとう パンプキンパフ | たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし | 702 879 | 24.3 29.9 |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------|----------------------------------|------------|-----|-------|
| 20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。 | ※ 太字 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 | 652 | 25.6 |
| | ※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？ | | | 832 | 32.0 |
| | | | 学校給食摂取基準 | 650 | 21~33 |
| | | | | 830 | 27~42 |



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う！

★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/>