

# 10月学校給食献立予定表

令和6年度

今月の目標 よくかんでのこさすたべよう

かわしままちがっこう 川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしくひんめい			えいよりよう				
		しゅよくのみもの	お か ず	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	小学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	火	じごなうどん 牛乳	にくしるうどん(しる) ささかまのいそべあげ 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 ささかまほこ 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 おで ごぼう	626	25.7	782	31.3	
2	水	ごはん 牛乳	けんちんじる とりのからあげいちじくソースかけ ほうれんそうのおかかあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく かつおぶし	ごはん あぶら さといも でんぶん オリーブオイル さとう	ごぼう にんじん こんにゃく おで ごぼう いちじく ほうれんそう もやし レモンかじゅう	630	24.8	785	29.7	
3	木	バターコッパン 牛乳	ペイザンヌスープ オムレツのミートソースかけ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ ぶたにく	バターコッパン あぶら オリーブオイル じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん	685	26.7	788	29.1	
4	金	ごはん 牛乳	なまあげのちゅうかに むししゅうまい(小②中③) はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ しゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ラー油	にんにく にんじん だけのこ こんにゃく ピーマン おで キャベツ じゃがいも	609	23.3	775	29.1	
7	月	ごはん 牛乳	まめとやさいのスープ ハンバーグオニオンソースかけ カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ フランクフルト ミックスビーンズ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ にんにく とうもろこし じゃがいも レモンかじゅう	655	24.0	826	29.8	
8	火	ホットちゅうかめん 牛乳	こめこいりタンタンメン(しる) ミーチェンボンシュ(小②中③) ナムル 8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん あぶら さとう こま ごまあぶら こめこ さつまいも ラー油	おで にんにく しょうが にんじん とうもろこし チンゲンサイ だいずもやし ごぼう	684	26.2	863	32.5	
9	水	ごはん 牛乳	よしのじる さけのみじやき きりぼしだいこんの ジャキジャキそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さけ ぶたにく	ごはん さといも でんぶん あぶら エッグフリーマヨネーズ さとう	だいこん にんじん ごぼう おで たまねぎ とうもろこし きりぼしだいこん こまつな	642	30.3	799	36.8	
10	木	こどもパンスライス 牛乳	キャロットポタージュ ボークハムカツ コールスロー ブルーベリーゼリー 目の愛護デー	ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム ボークハムカツ	こどもパン あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ じゃがいも	648	20.8	817	25.4	
11	金	ごはん 牛乳	わかめスープ やきぎょうざ(小②中③) キムチチャーハンのく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ぎょうざ ぶたにく	ごはん あぶら こま	たまねぎ にんにく にんじん だけのこ とうもろこし おで はくさいキムチ	586	23.6	744	29.6	
15	火	じごなうどん 牛乳	どしりょうどん(しる) きなこあげパン キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	じごなうどん あぶら でんぶん ごまあぶら コッパン さとう	しょうが にんじん おで ぶなしめじ こまつな キャベツ もやし	680	24.8	807	29.0	
16	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	はくさいとにくだんごスープ フルコギ きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ミートボール みそ	ごはん ごまあぶら さとう こま	にんじん はくさい にんにく チンゲンサイ たまねぎ もやし にら じゃがいも キャベツ	567	24.6	735	32.0	
17	木	ごはん 牛乳	もずくじる いわしフライ・ソース こまつなとしらたきのいためもの ひとくちチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく もずく いわしフライ ぶたにく チーズ(中のみ)	ごはん あぶら ごまあぶら さとう こま	にんじん だいこん にんにく しらたき	596	22.8	774	29.3	
18	金	ごはん 牛乳	こめこいりあきやさいカレー チキンナゲット(小①中②) りんご 8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット	ごはん あぶら さつまいも くらざとう ココア バター こむぎこ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマト ぶなしめじ りんご	651	22.4	833	28.7	
21	月	ごはん 牛乳	すましじる とりにくのさっぱりあげ こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ごはん でんぶん あぶら さとう こま	にんじん ほししいたけ えのきだけ ほうれんそう おで しょうが こまつな キャベツ	596	23.1	742	27.8	
22	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	しょうゆラーメン(しる) はるまき きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	にんにく だけのこ おで とうもろこし こまつな じゃがいも もやし	587	23.9	767	31.1	
23	水	ごはん 牛乳	きりぼしだいこんのみぞしる スタミナやきにく いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう おで あぶらあげ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん こま ごまあぶら	きりぼしだいこん ごぼう おで にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら さやいんげん キャベツ	595	25.2	743	30.9	
24	木	しょくパン 牛乳	コーンスープ メンチカツ・ソース フレンチサラダ	ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム メンチカツ	しょくパン あぶら バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ じゃがいも あかピーマン	664	23.4	832	28.5	
25	金	ごはん 牛乳	だまこじる たらなんばんづけ あおなむし あきたけきんぎょうどりより 秋田県郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく たら あぶらあげ	ごはん だまこもち ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう おで こまつな しらたき	635	26.6	790	32.1	
28	月	ごはん 牛乳	こめこのとうふちゅうかに むしえびしゅうまい(小①中②) もやしのさっぱりあえ 8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ えびしゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう こめこ あぶら こま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし じゃがいも	607	25.4	780	32.8	
29	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) さつまいもでんぶら ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	じごなうどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ こま ごまあぶら	だいこん おで こまつな ごぼう にんじん じゃがいも とうもろこし	637	22.6	791	27.5	
30	水	ごはん 牛乳	みぞれじる さばのうめずソースかけ こんにゃくのにらからいため	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば ぶたにく	ごはん あぶら うめシロップ さとう オリーブオイル でんぶん	にんじん おで だいこん ごぼう うめぼし しょうが レモンかじゅう こんにゃく ピーマン	648	27.7	808	33.9	
31	木	フラワーロール のむヨーグルト	かぼちゃのシチュー チキンのフレイクやき グリーンサラダ ハロウィン献立	のむヨーグルト パーコン スキムミルク とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	フラワーロール あぶら バター こむぎこ エッグフリーマヨネーズ コーンフレイク さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ じゃがいも えだまめ	666	24.7	858	31.0	
22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？				※※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	632	24.7	793	30.4



★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/>

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。