

10月学校給食献立予定表

令和6年度

今月の目標 よくかんでのこさずたべよう

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	中学校 たんぱく質 g
1	火	じごなうどん 牛乳	にじるうどん(しる) ささかまのいそべあげ きんびらごぼう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ささかまぼこ あおのり	じこなうどん あぶら こむぎこ こまあぶら さとう	にんじん ねぎ 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 ねぎ ごまつな いわじく ほうれんそう もやし レモンかじゅう	630	24.8 785 29.7
3	木	パーカッペパン 牛乳	ペイザンヌスープ オムレツのミートソースかけ プロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ ぶたにく	パター・コッペパン 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 プロッコリー どうもろこし 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 こまあぶら ラー油	にんにく にんじん だけのこ こんにゃく ピーマン ねぎ キャベツ かぶ	609	23.3 775 29.1
7	月	ごはん 牛乳	まめとやさしいスープ ハンバーグオニオンソースかけ カラフルボタナダラ	ぎゅうにゅう ハンバーグ フランクフルト ミックスピーンズ	ごはん あぶら さとう でんぶん ジャガイモ	にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ にんにく どうもろこし かぶ	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) ミーチェンホンシュー(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 さとう ごま こまあぶら こめこ さつまいも ラー油	ねぎ にんにく しょうが にんじん どうもろこし チングンサイ だいすちやし ごまつな	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 シャキシャキそぼろ	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 ねぎ たまねぎ どうもろこし 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	キャロットボタージュ ポークハムカツ ゴールスロー ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ポークハムカツ	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 どうもろこし キャベツ かぶ	648	20.8 817 25.4
11	金	ごはん 牛乳	わかめスープ やききょうざ(小2中3) キムチチャーハンのぐ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ きょうざ ぶたにく	ごはん あぶら ごま	たまねぎ にんにく にんじん だけのこ どうもろこし ねぎ はくさいキムチ	586	23.6 744 29.6
15	火	じごなうどん 牛乳	とりしおうどん(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	じこなうどん あぶら でんぶん こまあぶら コッペパン さとう	しょうが にんじん ねぎ 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)	はくさいとくだんこスープ 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 こまあぶら さとう ごま	にんじん はくさい にんにく チングンサイ たまねぎ もやし にら かぶ 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	にんじん だいこん ねぎ こまつな	596	22.8 774 29.3
18	金	ごはん 牛乳	こめこいりあきやさかいカレー チキンナゲット(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 チキンナゲット	ごはん あぶら さつまいも くろさとう 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 ごま	にんじん ほししいたけ えのきだけ ほうれんそう ねぎ 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 こまあぶら	にんにく だけのこ とうもろこし こまつな かぶ 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 スタミナやきにく いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう みそ 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 ごま こまあぶら	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 にら さいやいんげん 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 ベーコン 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 どうもろこし キャベツ かぶ あかべりーん	664	23.4 832 28.5
25	金	ごはん 牛乳	だまこじる たらのなんばんづけ あおなめし	ぎゅうにゅう とりにく たら あぶらあげ	ごはん だまこじる こまあぶら 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 ねぎ 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 むしひしゅうまい(小1中2) もやしのさっぱりあげ	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 こまあぶら さとう こめこ あぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな もやし かぶ	607	25.4 780 32.8
29	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん(しる) さつまいものてんぶら 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	じこなうどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ ごま こまあぶら	だいこん ねぎ こまつな ごぼう にんじん かぶ とうもろこし	637	22.6 791 27.5
30	水	ごはん 牛乳	みぞれじる さばのうめしゅソースかけ こんにゃくのビリからいため	ぎゅうにゅう 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 ねぎ だいこん こまつな うめし しょくが レモンかじゅう こんにゃく ビーマン	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ド チキンのフレークやき グリーンサラダ	のむヨーグルト ベーコン 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 コーンフレーク さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ かぶ 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。		※本学の食品は、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
※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?		◎栄養量はハド成分表で計算しています。						



★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/>