



10月学校給食献立予定表

こんげつのもくひょう

今月の目標

よくかんでのこさすたべよう

かわしままち がつこう きょうしつ

川島町学校給食センター

令和 7 年度

日 曜	こんだてめい		おもなしくひんめい			えいよりよう			
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちよ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 水	ごはん 牛乳	ごまみそしる とりのからあげいちじくソースかけ ほうれんそうのおひたし	ぎゅうにゅう どうふ みそ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま でんぶ オリーブオイル さとう	ごぼう にんにく おでこ まつな いしゆ しももんかじゅう ほうれんそう もやし	630	23.5	785	28.1
2 木	こどもパンスライス 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	こどもパン あぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ どうもろこし キャベツ じゃがいも あかピーマン	658	21.9	829	26.5
3 金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 むしえびしゅうまい (小①中②) もやしのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ どうふ えびしゅうまい	ごはん あぶら さとう でんぶ ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんにく だけのこ おでこ にら こまつな もやし どうもろこし	605	23.7	774	30.2
6 月	ごはん 牛乳	おつきみしる うさぎがたハンバーグ もやしのこまつあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいももち ごまあぶら さとう でんぶ ごま	ごぼう にんにく ねぎ こまつな たまねぎ もやし キャベツ	632	22.8	808	28.4
7 火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン (しる) はるまき ねぎのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま あぶら	にんにく しょうが にんにく もやし おでこ じゃがいも ほうれんそう	605	23.5	759	28.6
8 水	ちやめし 牛乳	こめこのかきたまじる おさかなナゲット (小②中③) ビーフンため	ぎゅうにゅう どうふ たまこ おさかなナゲット ぶたにく	ちやめし こめこ あぶら ごまあぶら ビーフン	にんにく ねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ もやし	588	25.8	743	32.6
9 木	ごはん 牛乳	みぞれじる さばのねぎみそかけ こんにやくのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく どうふ さば みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶ	にんにく おでこ しょうが ごまつな にんにく こんにやく ピーマン	642	27.4	798	33.2
10 金	ごはん 牛乳 (中250cc)	ジュリエンスープ ボークハムカツ コールスロー ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ボークハムカツ	ごはん オリーブオイル あぶら さとう ブルーベリーゼリー	にんにく たまねぎ キャベツ パセリ じゃがいも はくさい	605	18.9	777	24.2
14 火	じごなうどん 牛乳	わかめうどん (しる) ココアあげパン キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	じごなうどん コッペパン あぶら ココア さとう	にんにく おでこ こまつな キャベツ もやし	672	26.1	803	30.9
15 水	ごはん 牛乳 (中250cc)	はくさいとにくだんごスープ フルコキ きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ミートボール ぶたにく みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま	にんにく はくさい チンゲンサイ にんにく たまねぎ もやし にら キャベツ	567	24.0	735	31.2
16 木	ツイストパン 牛乳	キャロットポタージュ オムレツのチーズやき カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ チーズ	ツイストパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく どうもろこし キャベツ しももんかじゅう	602	19.9	776	24.8
17 金	むぎごはん 牛乳	あきやさいカレー やきウィンナー コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト フランクフルト	むぎごはん あぶら さつまいも くらざとう ココア パター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんにく だいこん ぶなしめじ トマト りんご キャベツ どうもろこし	727	25.4	920	31.2
20 月	ごはん 牛乳	きりぼしだいこんのみそしる スタミナやきにく いんげんのこまつあえ	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 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 にんにく たまねぎ にら さやいんげん キャベツ	597	24.4	745	29.9
21 火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン (しる) あげきょうざ (小②中③) だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きょうざ	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 どうもろこし もやし おでこ じゃがいも にんにく	596	25.3	753	31.6
22 水	ごはん 牛乳	とんじり あつやきたまご とりこぼろごはんのぐ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんにく だいこん こんにやく ねぎ しょうが ごぼう	629	28.7	788	34.9
23 木	くろパン 牛乳	まめとやさいのスープ とりにくのマヨやき こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ミックスビーンズ とりにく	くろパン あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリー トマト キャベツ にんにく しょうが おでこ こんにやく もやし	602	24.4	763	30.4
24 金	ごはん 牛乳	ゆべし わかさぎフリッター (小②中③) かぼちゃのいとし	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あすき わかさぎフリッター	ごはん あぶら さといも でんぶ さつまいも さとう	ごぼう にんにく だいこん こまつな かぼちゃ	599	19.2	755	23.4
27 月	ごはん 牛乳	ちゅうかうわがめスープ むしゅうまい (小②中③) あつあけのこみそいため ミニアセロゼリー (小①中②)	ぎゅうにゅう どうふ わかめ しゅうまい ぶたにく なまあげ みそ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶ アセロゼリー	にんにく たまねぎ もやし どうもろこし しょうが	619	23.8	798	29.8
28 火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん (しる) こめこのだいごいも (小②中③) 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 ごまあぶら	じごなうどん あぶら さとう さつまいも こめこ ごま ごまあぶら	だいこん おでこ こまつな ごぼう にんにく キャベツ どうもろこし	636	22.1	802	26.9
29 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 どうふ さけ ぶたにく	ごはん さといも でんぶ あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ	だいこん にんにく ごぼう たまねぎ きりぼしだいこん どうもろこし こまつな	643	29.7	800	36.0
30 木	フラワーロール 牛乳 (中250cc)	ポトフ チキンのフレークやき マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト とりにく	フラワーロール あぶら じゃがいも さとう エッグフリーマヨネーズ コーンフレーク マカロニ	にんにく たまねぎ キャベツ じゃがいも	665	28.6	876	37.1
31 金	チキンライス 牛乳	かぼちゃのシチュー チキンナゲット (小①中②) グリーンサラダ パンキンパバロア	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク なまクリーム チキンナゲット	チキンライス あぶら バター こむぎこ さとう パンキンパバロア	たまねぎ にんにく かぼちゃ キャベツ じゃがいも えだまめ	683	21.9	880	27.9
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			



★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。