



10月学校給食献立予定表

令和 8 年度

こんげつのもくひょう
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 きゅうしよく

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			えいようりよう			
		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	小学校		中学校	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	コッペパンスライス 牛乳	まめとやさいのスープ やきウィンナー フレンチサラダ キャンディチーズ（小②中③）	ぎゅうにゅう とりにく ミックスビーンズ フランクフルト チーズ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり あかピーマン	577	24.8	743	31.5
2	金	ごはん 牛乳	ごまみそしる さけのもみじやき きりぼしだいこんとぶたにくの カレーきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら さとう エッグフリーマヨネーズ	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ にんにく きりぼしだいこん こんにゃく	621	27.5	774	33.3
5	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 パオズ（小①中②） はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ パオズ	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり	652	24.8	869	31.6
6	火	じごなうどん 牛乳	きつねうどん（しる） さつまのてんぷら ほうれんそうのおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ かつおぶし	じごなうどん あぶら さとう さつまいも こむぎこ	だいこん ほししいたけ ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	601	23.2	771	28.8
7	水	ごはん 牛乳	じゃがいもとねぎのみそしる とりのからあげいちじくソースかけ こまつなのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	ごはん じゃがいも でんぷん あぶら オリーブオイル さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ いちじく レモンかじゅう こまつな もやし にんじん	624	23.1	777	27.7
8	木	ロールパン 牛乳	かぼちゃのシチュー オムレツトマトソースかけ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム オムレツ	ロールパン あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ だいこん	666	24.1	867	30.4
9	金	ごはん 牛乳	あきやさいかレー わかさぎフリッター（小①中②） こまつないため 目の愛護デー ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト わかさぎフリッター かつお	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 ブルーベリーゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん トマト りんご こまつな	680	22.2	862	27.4
13	火	ソフトめん 牛乳	つけナポリタン（しる） ハムポテトサラダフライ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハムポテトサラダフライ	ソフトめん オリーブオイル さとう あぶら	にんにく たまねぎ ピーマン エリンギ トマト にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン	604	21.0	773	26.1
14	水	ごはん 牛乳	みぞれじる かつおのりようしあげ こんにゃくのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく かつおのりようしあげ	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん ほうれんそう しょうが こんにゃく さやいんげん	602	25.9	750	31.4
15	木	こどもパンスライス 牛乳	ポークビーンズ チキンのハーブやき キャベツとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こどもパン あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	594	28.5	754	35.0
16	金	ごはん 牛乳	わかめスープ スタミナやきにく きゅうりのちゅうかあえ れいとうりんご	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんにく しょうが にんじん にら きゅうり とうもろこし れいとうりんご	600	23.6	740	28.4
19	月	ごはん 牛乳 （中250cc）	きのこのみそしる さばのうめずソースかけ れんこんのきんぴら ミニアセロラゼリー（小①中②）	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば	ごはん あぶら うめシロップ ごまあぶら オリーブオイル さとう ごま アセロラゼリー	えのきだけ ぶなしめじ チンゲンサイ たまねぎ うめぼし レモンかじゅう れんこん にんじん ごぼう	605	23.0	800	29.6
20	火	ホットちゅうかめん 牛乳 （中250cc）	ピリからねぎラーメン（しる） はるまき きゅうりとにんじんのごますあえ	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 ごまあぶら ごま	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	596	23.8	764	31.2
21	水	ごはん 牛乳	とんじる こんさいいりメンチカツ・ソース こまつなとひきにくのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく こんさいいりメンチカツ	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが にんにく こまつな	642	26.1	799	31.2
22	木	ツイストパン 牛乳	クラムチャウダー おさかなナゲット（小②中③） カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり スキムミルク おさかなナゲット	ツイストパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし えだまめ	610	25.8	789	32.5
23	金	ごはん 牛乳 （中250cc）	あおさのみそしる トンテキふういため キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう あおさ とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ	581	26.2	754	33.5
26	月	ごはん 牛乳	なまあげのちゅうかに やきぎょうざ（小②中③） ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ぎょうざ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ラーゆ	にんにく にんじん たけのこ こんにゃく きくらげ たまねぎ ねぎ もやし こまつな	611	22.9	778	28.7
27	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる（しる） ちくわのいそべあげ（小①中②） だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ やきちくわ あおのり	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな だいこん にんじん きゅうり	585	23.8	773	31.6
28	水	ごはん 牛乳	さつまじる いわしのしょうがに ひじきのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ いわしのしょうがに ぶたにく ひじき	ごはん さつまいも あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	614	25.0	763	30.0
29	木	くろパン 牛乳	ポトフ とりにくのマヨネーズやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト とりにく	くろパン あぶら じゃがいも さとう エッグフリーマヨネーズ ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	644	27.8	816	34.4
30	金	ドライカレー のむヨーグルト	ホワイトソース ハロウィン献立 かぼちゃコロッケ グリーンサラダ ミックスベリープリン	のむヨーグルト とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	ドライカレー あぶら こむぎこ バター さとう かぼちゃコロッケ ミックスベリープリン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	751	19.1	937	23.2
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			
							622	24.4	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。