

# 10月 献立のお知らせ



〔 霞ヶ関小 霞ヶ関南小 霞ヶ関北小  
霞ヶ関西小 川越西小 名細小 〕

日	曜	こ ん だ て		主 な 分 類			
				※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。			
		主食・牛乳	おかず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン	
1	水	ごはん 牛乳	ソース たまねぎとたまごのスープ こもちしゃもフライ(1・2年1 他2) はるさめのいためもの	ごはん だんぷん はるさめ さとう あぶら パンこ	牛乳 わかめ なたと ハム とりにく たまご こもちしゃも	きゅうり たまねぎ にんじん	
2	木	ごはん 牛乳	おしむぎのスープ てりやきハンバーグ コーンソテー	パン むぎでんぷん さとう あぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ケチャップ	
3	金	ごはん 牛乳	カレーライス ゆでやさしいサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ ケチャップ とうもろこし にんじん もやし	
6	月	ごはん 牛乳	みそキムチスープ やきにく りんご	ごはん あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく みそ	しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく はくさい ピーマン しいたけ りんご	
7	火	うどん 牛乳	つきなうどん つきみだんご(3) キャベツのしおこんぶあえ	うどん しらたま さとも だんぷん さとう ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ こんぶ とりにく	キャベツ にんじん ながねぎ ほうれんそう	
8	水	くろパン 牛乳	せんぎりスープ かぼちゃコロッケ トマトペンネ	パン くるぎとウ ベンネ パンこ さとう あぶら オリーブオイル	牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ もやし ケチャップ かぼちゃ	
9	木	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ユウリンチー ごぼうとれんこんのサラダ	ごはん こむぎこ さとう あぶら ドレッシング だんぷん	牛乳 えび ぶたにく とりにく	キャベツ ごぼう しょうが とうもろこし にんじん ながねぎ もやし れんこん	
10	金	コッペパン 牛乳	ホワイトシチュー フランクフルトソーセージ ホットキャベツ	パン じゃがいも あぶら ルウ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく フランクフルトソーセージ	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ケチャップ	
14	火	ごはん 牛乳	コーンいりたまごスープ ぎょうざ(2) ごぼうのマヨネーズふうみため	ごはん だんぷん さとう あぶら ドレッシング こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	ごぼう たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん	
15	水	ごはん 牛乳	にくどうふ さきかまぼこ(1・2年1 他2) もやしのカレーいため	ごはん だんぷん さとう あぶら	牛乳 とうふ かまぼこ ぶたにく	しらたき たまねぎ にんじん ながねぎ もやし	
16	木	ごはん 牛乳	かわごえたつぷりみそしる いわしのつけ ひじきのいために	ごはん さとも さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ひじき さつまあげ ぶたにく みそ いわし	こんにゃく だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	
17	金	ちゅうかめん 牛乳	サンマーマン だいかくいも(1・2年2 他3) みかん	ちゅうかめん さつまいも だんぷん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし みかん	
20	月	ごはん 牛乳	あつあげのみそいため えびシューマイ(2) ホットナムル	ごはん だんぷん さとう こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 あつあげ ぶたにく ハム みそ えび たらすりみ	こんにゃく こまつな たまねぎ しょうが にんじん もやし にんにく ながねぎ	
21	火	まるパン 牛乳	やさしいスープに チリビーンズ りんご	パン マカロニ さとう あぶら	牛乳 だいず ぶたにく フランクフルトソーセージ	かぶ キャベツ だいこん にんにく たまねぎ にんじん りんご トマトピューレ ケチャップ	
22	水	ごはん 牛乳	ソース せんべいじる あじフライ ごもくごはんのぐ	ごはん なんぶせんべい さとう あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ とりにく こうやどうふ ぶたにく あじ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ	
23	木	ごはん 牛乳	どうふじる ぶたにくのマヨネーズふうみやき ミニトマト(2)	ごはん じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ トマト にんじん	
24	金	ごはん 牛乳	ごもくやさしいのからに つくね(2) かりかりきなこまめ	ごはん だんぷん さとう あぶら パンこ	牛乳 だいず きなこ ぶたにく とりにく	こんにゃく ごぼう たまねぎ だいこん にんじん れんこん ピーマン	
27	月	食パン 牛乳	ポークビーンズ ツナサンド みかん	パン じゃがいも あぶら ドレッシング	牛乳 だいず まぐろ ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん みかん トマトピューレ ケチャップ	
28	火	ごはん 牛乳	ぶたじる にくじゃがコロッケ てづくりおおかふりかけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく みそ のり	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ	
29	水	ことうイギリス 食パン 牛乳	ベーコンとキャベツのパペロンチーノ チキンナゲット(2) ぶどうゼリーいりポンチ	パン くるぎとウ こむぎこ スパゲティ あぶら オリーブオイル	牛乳 ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく あかピーマン きくらげ パインアップル もも ぶどう	
30	木	ごはん 牛乳	にくとだいのたきあわせ すまきたまご こまつなごまあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	牛乳 ちくわ ぶたにく ベーコン たまご	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	
31	金	ごはん 牛乳	みそけんちんじる さばのしおやき はくさいのびたし	ごはん さとも さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく さば	こんにゃく ごぼう ながねぎ だいこん にんじん はくさい	
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.5 g	3・4年生	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.7 g	5・6年生	エネルギー 696 kcal たんぱく質 26.7 g

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

【献立作成時のねらい】

## 秋の食べ物について知ろう

川越産のさつま芋を使用した大学芋や、里芋、チンゲン菜を使用した川越たつぷりみそ汁などを取り入れました。

「食の発見隊」を開催します。

開催日：令和7年11月14日(金)

対象：市内在住の小中学生及びその保護者

開催の詳細や応募方法については、二次元バーコードを読み取り、川越市ホームページをご覧ください。

川越産農産物(予定)

さつま芋・小松菜・ごぼう・ほうれん草・かぶ・里芋・チンゲン菜・きゅうり・大根