



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 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。			
				おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	
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	木	わかめごはん 牛乳		さわにわん さばのおやき もやしのカレーいため	ごはん	牛乳 わかめ かまぼこ ぶたにく さば	ごぼう だいこん にんじん みつば もやし
2	金	ちゅうかめん 牛乳		サンマーマン ココアあげパン りんご	ちゅうかめん でんぶん さとう あぶら パン ココア	牛乳 ぶたにく	キャベツ しょうが りんご たまねぎ にんじん もやし
5	月	ごはん 牛乳	ぎょうざの満洲 コラボ献立	いけいけもりもうまにどん もちもちむしぎょうざ(1・2年1 他2) ひでんまめともやしのしおこんぶあえ	ごはん でんぶん ごまあぶら こむぎこ	牛乳 とうふ こんぶ ぶたにく	えだまめ しょうが チンゲンサイ たけのこ にんじん にんにく もやし ながねぎ しいたけ キャベツ
6	火	ごはん 牛乳	ソース	にくだんごのスープ あじフライ キムチごはんのぐ	ごはん ごま ごまあぶら あぶら パンこ	牛乳 ぶたにく とりにく あじ	えだまめ キャベツ にんじん にんにく ながねぎ もやし はくさい たまねぎ
7	水	ごはん 牛乳	ソース	みそけんちんじる ポテトコロケ にんじんそんちようのおかかあえ	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも パンこ さといも	牛乳 とうふ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく みそ	こんにゃく ごぼう だいこん にんじん ながねぎ
8	木	食パン 牛乳		チリコンカーン 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 トマトピューレ ケチャップ にんにく みかん
9	金	ごはん 牛乳		じゃがいもだんごじる てりてりやさいよせ ごぼうとぶたにくのいりに	ごはん じゃがいも でんぶん さとう ごま あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ たらすりみ	こんにゃく ごぼう こまつな だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし
13	火	ごはん 牛乳		かきたまじる つくね(2) こんぶのいために	ごはん でんぶん さとう あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ こんぶ ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう
14	水	はちみつパン 牛乳	ソース	せんぎりスープ フィッシュポーション ホットマカロニサラダ	パン はちみつ マカロニ あぶら ドレッシング パンこ	牛乳 まぐろ ぶたにく たら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし
15	木	ごはん 牛乳		ごもくやさいのからに ささかまぼこ(1・2年1 他2) わかめとだいずのいためもの	ごはん さとう あぶら	牛乳 だいず わかめ かまぼこ ぶたにく とりにく	こんにゃく えだまめ ピーマン ごぼう だいこん にんじん
16	金	むぎごはん 牛乳	ドレッシング	ハヤシライス いろどりサラダ バナナヨーグルト	ごはん むぎ じゃがいも あぶら ルウ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ケチャップ
19	月	くろパン ミルクコーヒー		やさいのスープに チキンナゲット(2) スパゲティのソテー	パン くろざとう さとう こむぎこ スパゲティ あぶら	牛乳 とりにく フランクフルトソーセージ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん にんにく
20	火	ごはん 牛乳		さつまじる いわしのさんがやき ひじきのごまネーズあえ	ごはん さつまいも でんぶん さとう ごま ごまあぶら あぶら ドレッシング	牛乳 あぶらあげ ひじき まぐろ とりにく みそ いわし すりみ	キャベツ きゅうり ごぼう しょうが だいこん にんじん ながねぎ にんにく たまねぎ
21	水	ごはん 牛乳		じゃがいものそばろに すまきたまご てづくりおかかふりかけ	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし ちくわ ぶたにく のり たまご	たまねぎ にんじん グリンピース
22	木	ごはん 牛乳		チンゲンサイのスープ ハンバーグロコモコソースかけ れんこんのアーリオオーリオ	ごはん でんぶん さとう あぶら オリーブオイル	牛乳 とりにく ぶたにく	えだまめ キャベツ しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく もやし れんこん
23	金	うどん 牛乳		とりなんぼん だいがくいも(1・2年2 他3) きりぼしだいこんのいためもの	うどん さつまいも でんぶん さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ベーコン とりにく	こまつな きりぼしだいこん にんじん にんにく ながねぎ ほうれんそう
26	月	ごはん 牛乳	ソース	こめこめんとみずなのスープ こもちししゃもフライ(1・2年1 他2) ガパオふうにくそばろ	ごはん こめこ さとう あぶら パンこ	牛乳 だいず かまぼこ ぶたにく とりにく こもちししゃも	みずな しょうが たまねぎ もやし にんじん にんにく ピーマン
27	火	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ	ぐだくさんみそしる ぶたにくとこんにゃくのからしいため りんご	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶたにく とりにく みそ	こんにゃく キャベツ しょうが たまねぎ にんじん かぶ ピーマン りんご
28	水	まるパン 牛乳	ケチャップ	マカロニのカレーに オムレツ ごぼうとツナのサラダパンのぐ	パン マカロニ じゃがいも ごま あぶら ドレッシング ルウ	牛乳 まぐろ ぶたにく たまご	ごぼう しょうが たまねぎ にんにく とうもろこし にんじん ケチャップ
29	木	ごはん 牛乳		とうふとわかめのみそしる いわしのうめに こまつなとはるさめのいためもの	ごはん はるさめ さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ ハム みそ いわし	こまつな しょうが だいこん にんじん ながねぎ うめぼし
30	金	ツイストパン 牛乳	ケチャップ	ホワイトシチュー ウインナーソーセージ(2) コールスローサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら ルウ	牛乳 ぶたにく ウインナーソーセージ	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん レモン ケチャップ
平均栄養量				1・2年生 エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.2 g	3・4年生 エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.4 g	5・6年生 エネルギー 703 kcal たんぱく質 26.2 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。							

【緊急募集】会計年度任用職員 調理員(菅間・午前)を募集中です。詳しくは、学校給食課(☎22316035)までお願いします。

Let's do it! パワー全開! 「元気に登校!!給食プロジェクト」

学校給食は、みなさんの心や体を健康に成長させ、パワー全開で学校生活が元気に送れるよう応援する、栄養バランスを考えた大切な食事です。給食の時間は、おいしさを味わいつつ「自分の命は食べ物に支えられている」ことを感じながら、クラスの友だちと楽しく会話しつながら、心地よい時間になってほしいと考えています。



今回、みなさんの学校生活をもっともっと応援するための新たな取り組みとして、川越市に本社があり、食をいろいろな視点から考えている「ぎょうざの満洲」と協力し、地域の農産物などを使用した新献立を考案しました。
この特別な給食を食べて、川越のよさや食の大切さに目を向けてもらえたらうれしいです。みなさんのがんばりをおいしさで応援していきます!

【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った大学芋など
秋の食べ物の献立を取り入れました)

【川越産農産物(予定)】

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



ときめきながら元気に登校しよう!
きらめきながら学校生活を送ろう!
もりもりとおいしい給食を食べて、
パワーチャージ! パワーアップ!