



10月分学校給食予定献立表

令和7年

Cブロック

川越市立菅間第二学校給食センター TEL229-6670

初雁中 城南中 芳野中 東中 南古谷中 高階中

高階西中 寺尾中 砂中 福原中 山田中 特別支援学校

日	曜	献立		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。		
				主にエネルギーになる(5、6群)	主に体の組織をつくる(1、2群)	主に体の調子を整える(3、4群)
		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	黒糖イギリス食パン 牛乳	米粉めんとかぶのスープ ポークソーセージ 人参村長サラダ	パン 黒砂糖 米粉 砂糖 油	牛乳 まぐろ とり肉 ポークソーセージ	かぶ 水菜 玉ねぎ とうもろこし 人参 レモン
2	木	ごはん 牛乳	とり肉とごごろ根菜の煮物 いわしのトマト煮 キャベツのおかか炒め	ごはん じゃが芋 砂糖 油	牛乳 大豆 かつお節 とり肉 みそ いわし	こんにやく さやいんげん キャベツ ごぼう しょうが 大根 人参 ケチャップ
3	金	ごはん 牛乳	肉豆腐 子持ちししゃもの竜田揚げ(2) 水菜のごま和え	ごはん でん粉 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉 子持ちししゃも 寒天	こんにやく 長ねぎ もやし しらたき さやいんげん 水菜 玉ねぎ 人参
6	月	もち麦ごはん 牛乳	五目豚汁 親子煮 みかん	もち麦 ごはん じゃが芋 でん粉 砂糖 油	牛乳 厚揚げ 豚肉 とり肉 卵 みそ	こんにやく ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ みつば みかん
7	火	子どもパン 牛乳	ソース ソフトチーズ	パン じゃが芋 油 パン粉 ドレッシング	牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ チーズ たら	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ もやし しいたけ
8	水	ごはん 牛乳	すいとん アイアンソースかつ きんぴらごぼう	ごはん 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 パン粉 油	牛乳 油揚げ 豚肉 豚レバー	ごぼう 小松菜 人参 長ねぎ しいたけ
9	木	ごはん 牛乳	ピリ辛春雨スープ 豚肉のマヨネーズ風味焼き ミニトマト(2)	ごはん でん粉 春雨 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 豆腐 豚肉 とり肉	しょうが 玉ねぎ トマト にら 人参 しいたけ
10	金	うどん 牛乳	カレー南蛮 海鮮さつま天 みたらし団子	うどん 白玉 でん粉 砂糖	牛乳 とり肉 たらすり身 いか たこ	玉ねぎ 人参 ほうれん草
14	火	わかめごはん 牛乳	キムチスープ とりの唐揚げ(2) いちごクレープ	ごはん 春雨 油 でん粉 砂糖 米粉	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 とり肉 豆乳	玉ねぎ にら 人参 白菜 もやし しいたけ いちご
15	水	ツイストパン 牛乳	ドレッシング	パン マカロニ 油 ごま ドレッシング 砂糖	牛乳 豚肉 ベーコン とり肉	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし 人参 れんこん
16	木	ごはん 牛乳	じゃが芋団子汁 肉野菜炒め みかん	ごはん じゃが芋 でん粉 油	牛乳 油揚げ 豚肉 とり肉 みそ	キャベツ 小松菜 しょうが 大根 玉ねぎ 人参 にんにく みかん
17	金	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ	ごはん でん粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 大豆 きなこ とり肉 卵 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 とうもろこし 人参
20	月	ナン 牛乳	野菜のクリーム煮 スラッピースョー りんご	パン パン粉 じゃが芋 油 ルウ	牛乳 豚肉 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 人参 りんご トマトピューレ ケチャップ
21	火	ごはん 牛乳	ドレッシング	ごはん でん粉 ごま 油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 豆腐 まぐろ 豚肉	きゅうり しょうが キャベツ 切干大根 たけのこ 人参 にんにく 長ねぎ しいたけ
22	水	ごはん 牛乳	ドレッシング	ごはん じゃが芋 ごま油 油 ドレッシング 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 さば みそ	しらたき しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく 長ねぎ もやし
23	木	ごはん 牛乳	ソース	ごはん 南部せんべい 砂糖 パン粉 油	牛乳 高野豆腐 豚肉 とり肉 鮭	さやいんげん ごぼう 小松菜 しょうが 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ しいたけ しめじ
24	金	中華めん 牛乳	みそラーメン 大学芋(3) アセロラゼリー	中華めん さつま芋 でん粉 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ	キャベツ しょうが 人参 にんにく 長ねぎ もやし きくらげ アセロラ
27	月	ごはん 牛乳	ざくざく煮 厚焼卵 手作りふりかけ(かんぱち)	ごはん 里芋 砂糖 ごま 油	牛乳 油揚げ 青のり ちりめんじゃこ かつお節 かんぱち 豚肉 卵	こんにやく ごぼう 大根 人参
28	火	丸パン 牛乳	ドレッシング	パン じゃが芋 砂糖 油 ドレッシング ごま	牛乳 ハム ベーコン とり肉 豚肉	こんにやく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし トマトピューレ
29	水	ごはん 牛乳	小江戸カレー キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	ごはん さつま芋 油 ルウ	牛乳 ウインナーソーセージ とり肉 ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ケチャップ
30	木	ごはん 牛乳	ソース	ごはん 砂糖 パン粉 油	牛乳 大豆 豚肉 とり肉 たらすり身	小松菜 大根 人参 長ねぎ かぼちゃ
31	金	コッペパン 牛乳	とり肉とキャベツのスパゲティ ウインナーソーセージ(2) 梨ゼリー入りポンチ	パン スパゲティ 砂糖 オリーブオイル	牛乳 ウインナーソーセージ とり肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく パインアップル 桃 梨 ケチャップ
都合により献立を変更することがあります。					平均栄養量	エネルギー 781 kcal たんぱく質 30.5 g

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

秋の味覚を味わいながらその食材について知ろう

まだ暑い日が続いていますが、徐々に暑さが和らぎ、活動量や食欲が増す時期になります。しっかり食べて、元気に運動し、寒い冬に向けて丈夫な体を作りましょう。

大学芋やれんこんサラダ、鮭メンチカツ等たくさんの秋の味覚が登場します。



★今月は食品ロス削減月間です★

10/30は「食品ロス削減の日」また、10/16は「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れず、食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

【献立紹介】

・アイアンソースかつ(新メニュー)

食べやすく加工した豚レバーかつに、特製のソースたれをかけました。良質なたんぱく質やビタミンA、鉄が豊富なメニューです。

今月の川越産農産物(予定)

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

「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。

