



10月分学校給食予定献立表

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

令和7年

日 曜	献 立		主 な 分 類		
	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	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 かんばち 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。

主な分類欄は、食食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。

平均栄養量 エネルギー 781 kcal
たんぱく質 30.5 g

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。

