



10月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中

霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和7年

日	曜	献立			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。		
				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	ごはん 牛乳	ソース	山海汁 かぼちゃコロッケ 豚肉と大豆の甘辛煮	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
2	木	ツイストパン 牛乳	ドレッシング	ABCスープ ミートボール(2) れんこんサラダ	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
3	金	ごはん 牛乳	ソース	せんべい汁 鮭メンチカツ とふのこそぼろ丼	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
6	月	丸パン 牛乳	ドレッシング	ポトフ ハンバーグ カラフルこんにゃくのサラダ	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	こんにゃく 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
7	火	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	こんにゃく ごぼう 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ みつば みかん
8	水	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
9	木	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
10	金	ナン 牛乳		野菜のクリーム煮 スラッピージョー 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
14	火	ごはん 牛乳	昆布ふりかけ	コーン入り卵スープ 春巻 かりかりきなこ豆	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
15	水	ごはん 牛乳		とり肉とごろごろ根菜の煮物 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	こんにゃく 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
16	木	子どもパン 牛乳	ソース ソフトチーズ	せん切りスープ 白身魚のフライ ホットポテトサラダ	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
17	金	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 なら 人参 白菜 もやし しいたけ いちご
20	月	ごはん 牛乳	ドレッシング	旨塩肉じゃが さばのみそ煮 こがねもやし	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
21	火	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
22	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
23	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
24	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	こんにゃく 長ねぎ もやし しらたき さやいんげん 水菜 玉ねぎ 人参
27	月	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
28	火	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 なら 人参 しいたけ
29	水	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	こんにゃく ごぼう 大根 人参
30	木	ごはん 牛乳	ドレッシング	マーボー豆腐 餃子(2) 切干大根とツナのごまサラダ	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
31	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
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、食用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

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。

