



10月分学校給食予定献立表

令和8年

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

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	木	もち麦ごはん 牛乳		じゃが豚キムチ えびパオシュー(2) もやし中華炒め	もち麦 ごはん 小麦粉 じゃが芋 砂糖 ごま ごま油 油	牛乳 豚肉 えび すけそうだらすり身	こんにやく 玉ねぎ とうもろこし にら 人参 白菜 もやし きくらげ	
2	金	ごはん 牛乳		すき焼き れんこん入りつくね(2) さつま芋とひじきの煮物	ごはん さつま芋 でん粉 砂糖 油	牛乳 豆腐 油揚げ ひじき 豚肉 とり肉	しらたき 枝豆 玉ねぎ 人参 長ねぎ れんこん	
5	月	発芽玄米入り ごはん 牛乳		とり肉とごろごろ根菜の煮物 鮭の塩焼き グレープゼリー	発芽玄米 ごはん じゃが芋 砂糖 油	牛乳 大豆 とり肉 みそ 鮭	こんにやく さやいんげん ごぼう しょうが 大根 人参 ぶどう	
6	火	黒パン 牛乳	ソース ソフトチーズ	ABCスープ 豆乳コロッケ 水菜と切干大根のサラダ	パン マカロニ 砂糖 黒砂糖 ごま油 油 パン粉	牛乳 豚肉 ベーコン とり肉 チーズ 寒天 豆乳	こんにやく キャベツ 水菜 切干大根 玉ねぎ 人参	
7	水	ごはん 牛乳		みそけんちん汁 アイアンソースかつ わかめと大豆の炒め物	ごはん 里芋 砂糖 油 パン粉	牛乳 大豆 豆腐 わかめ 豚肉 とり肉 みそ 豚レバー	こんにやく 枝豆 ごぼう 大根 人参 長ねぎ	
8	木	ごはん 牛乳		沢煮碗 いわしのみぞれ煮 とふのこそぼろ丼	ごはん 砂糖 油	牛乳 高野豆腐 かまぼこ 豚肉 とり肉 いわし	さやいんげん ごぼう しょうが 大根 玉ねぎ 人参 みつば しいたけ	
9	金	全粒粉入り コッペパン 牛乳	ケチャップ	川越焼きそば ウインナーソーセージ(2) 梨ゼリー入りボンチ	全粒粉 パン 中華めん 油	牛乳 青のり 豚肉 ウインナーソーセージ	キャベツ 玉ねぎ 人参 パインアップル 桃 梨 ケチャップ	
13	火	わかめごはん 牛乳		キムチスープ とりの唐揚げ(2) コーンソテー	福原中 リクエスト	ごはん 春雨 油 でん粉	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 ベーコン とり肉	玉ねぎ とうもろこし にら 人参 白菜 もやし しいたけ
14	水	ごはん 牛乳		いけいけもりもりうま煮丼 もちもち蒸し餃子(2) 秘伝豆ともやしの塩昆布和え	ぎょうざの満洲 コラボ献立	ごはん でん粉 ごま油 小麦粉	牛乳 豆腐 昆布 豚肉	枝豆 しょうが たけのこ キャベツ チンゲン菜 人参 にんにく 長ねぎ もやし しいたけ
15	木	ごはん 牛乳		かぼちゃ団子汁 とりのしょうが焼き きんぴらごぼう	ごはん でん粉 油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ とり肉	ごぼう 小松菜 大根 人参 かぼちゃ しょうが	
16	金	食パン 牛乳	ドレッシング いちごジャム	ポトフ オムレツ カラフルこんにやくのサラダ	パン じゃが芋 砂糖 油 ジャム ドレッシング	牛乳 ハム とり肉 卵	こんにやく キャベツ 玉ねぎ とうもろこし 人参 もやし トマトビューレ ケチャップ	
19	月	ごはん 牛乳		ぎくぎく煮 子持ちししゃもの南蛮漬(2) 旨塩キャベツ	ごはん 里芋 砂糖 ごま ごま油 油 でん粉	牛乳 油揚げ 豚肉 子持ちししゃも	こんにやく キャベツ ごぼう 大根 人参 にんにく 長ねぎ	
20	火	中華めん 牛乳		ごまみそあんかけめん きなこ揚げパン みかん	中華めん でん粉 砂糖 ごま ごま油 油 パン	牛乳 きなこ 豚肉 みそ	小松菜 しょうが 玉ねぎ 人参 にんにく 白菜 もやし みかん しいたけ	
21	水	発芽玄米入り ごはん 牛乳		トックスープ ブルコギ 豆乳プリンタルト	発芽玄米 ごはん 米粉 でん粉 砂糖 ごま ごま油	牛乳 豚肉 とり肉 豆乳	キャベツ しょうが 玉ねぎ チンゲン菜 にら 人参 にんにく 長ねぎ	
22	木	ナン 牛乳		白ソースの煮込物 チリビーンズ りんご	パン パン粉 油 ルウ	牛乳 いんげん豆 豚肉 ベーコン とり肉	グリーンピース キャベツ 玉ねぎ 人参 にんにく りんご トマトビューレ ケチャップ	
23	金	ごはん 牛乳		野菜と厚揚げの煮物 厚焼卵 手作りふりかけ 洋梨シャーベット	ごはん でん粉 砂糖 ごま 油	牛乳 厚揚げ 青のり ちりめんじゃこ かつお節 かんぱち 豚肉 卵	さやいんげん 大根 たけのこ 人参 しいたけ 洋梨	
26	月	うどん 牛乳	ドレッシング フィッシュ ミニパック	肉うどん さつま芋の河越茶衣天ぷら れんこんサラダ	うどん 小麦粉 さつま芋 砂糖 油 ごま ドレッシング	牛乳 油揚げ かまぼこ 豚肉 いわし	きゅうり 小松菜 とうもろこし 人参 長ねぎ れんこん	
27	火	麦ごはん 牛乳		ハヤシライス キャベツとウインナーのソテー ヨーグルト	麦 ごはん じゃが芋 油 ルウ	牛乳 豚肉 ウインナーソーセージ ヨーグルト	キャベツ 玉ねぎ 人参 ケチャップ	
28	水	ごはん 牛乳	お魚ふりかけ	米粉めんとかぶのスープ いかメンチ かりかりきなココア豆	ごはん 米粉 砂糖 油 ココア パン粉	牛乳 大豆 きなこ とり肉 いか	かぶ 水菜 玉ねぎ 人参 キャベツ	
29	木	子どもパン 牛乳		野菜スープ 照り焼きハンバーグ ホットポテトサラダ	パン じゃが芋 でん粉 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 ウインナーソーセージ とり肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ マッシュルーム	
30	金	もち麦ごはん 牛乳	小袋 ドレッシング	わかめスープ シシリアンライスの具 みかん	もち麦 ごはん 砂糖 油 ドレッシング	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 とり肉	キャベツ しょうが たけのこ 玉ねぎ とうもろこし 人参 にんにく 長ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 みかん	
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 792 kcal たんぱく質 30.7 g	
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。								

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。

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、みなさんの心や体の健やかな成長を手助けし、毎日パワー全開で元気に過ごせるよう応援する、栄養バランスが考えられた大切な食事です。給食の時間はおいしく楽しく過ごしながらも「自分の成長は食べ物に支えられている」ことも感じ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、川越産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、わたしたちのまち川越の良さや食の大切さに目を向けてもらえたらうれしいです。

これからも「おいしい!」で、みなさんを応援していきます!



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

秋らしい献立を多く取り入れました。

さつま芋…さつま芋の河越茶衣天ぷら さつま芋とひじきの煮物
れんこん…れんこんサラダ れんこん入りつくね
果 物…りんご 梨ゼリー入りボンチ 洋梨シャーベット

【食べ方によせて】

- ・とふのこそぼろ丼 …ごはんに乗せて食べてください。
- ・ソフトチーズ ……パンに塗って食べてください。

【新メニューの紹介】

- ・シシリアンライスの具 …佐賀県のご当地グルメです。甘辛い肉と野菜をごはんに乗せ、マヨネーズタイプドレッシングをかけて食べます。
- ・旨塩キャベツ ……昆布茶とにんにくの「旨味」が効いた和え物です。



川越産農産物 さつま芋、小松菜、ほうれん草、ごぼう、かぶ、
(予定) 水菜、大根、里芋、みつば、きゅうり、チンゲン菜



【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（☎223-6035）までお願いします。