

# 10月 献立のお知らせ



川越第一小 仙波小 大塚小 月越小 牛子小  
寺尾小 大東東小 霞ヶ関東小 上戸小 山田小

日	曜	こ ん だ て		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。			
		主食・牛乳	おかず	炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	おもに体の調子を整える(緑)	
1	水	ごはん 牛乳	とうふじる ぶたにくのマヨネーズふうみやき ミニトマト(2)	ごはん じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	牛乳 とうふ あぶらあげ わかめ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ トマト にんじん	
2	木	ごはん 牛乳	ごもくやさいのからに つくね(2) かりかりきなこまめ	ごはん でんぶん さとう あぶら パンこ	牛乳 だいず きなこ ぶたにく とりにく	こんにやく ごぼう たまねぎ だいこん にんじん れんこん ビーマン	
3	金	うどん 牛乳	つきなうどん つきみだんご(3) キャベツのしおこんぶあえ	うどん しらたま さとも でんぶん さとう ごまあぶら	牛乳 あぶらあげ こんぶ とりにく	キャベツ にんじん ながねぎ ほうれんそう	
6	月	ごはん 牛乳	にくどうふ さきさかぼ(1・2年1 他2) もやしのカレーいため	ごはん でんぶん さとう あぶら	牛乳 とうふ かまぼこ ぶたにく	しらたき たまねぎ にんじん ながねぎ もやし	
7	火	ごはん 牛乳	ワンタンスープ ユウリンチー ごぼうとれんこんのサラダ	ごはん こむぎこ さとう あぶら ドレッシング でんぶん	牛乳 えび ぶたにく とりにく	キャベツ ごぼう しょうが とうもろこし にんじん ながねぎ もやし れんこん	
8	水	まるパン 牛乳	やさいのスープに チリビーンズ りんご	パン マカロニ さとう あぶら	牛乳 だいず ぶたにく フランクフルトソーセージ	かぶ キャベツ だいこん にんにく たまねぎ にんじん りんご トマトピューレ ケチャップ	
9	木	ごはん 牛乳	ソース たまねぎとたまごのスープ ごもちししゃもフライ(1・2年1 他2) はるさめのいためもの	ごはん でんぶん はるさめ さとう あぶら パンこ	牛乳 わかめ なたと ハム とりにく たまご ごもちししゃも	きゅうり たまねぎ にんじん	
10	金	こくとうイギリス 食パン 牛乳	ベーコンとキャベツのペペロンチーノ チキンナゲット(2) ぶどうゼリーいりポンチ	パン くるごとう こむぎこ スパゲティ あぶら オリーブオイル	牛乳 ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく あかピーマン きくらげ パイナップル もも ぶどう	
14	火	ごはん 牛乳	ソース せんべいじる あじフライ ごもくごはんのぐ	ごはん なんぶせんべい さとう あぶら パンこ	牛乳 あぶらあげ とりにく こうやどうふ ぶたにく あじ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しめじ	
15	水	ごはん 牛乳	みそキムチスープ やきにく りんご	ごはん あぶら	牛乳 とうふ ぶたにく とりにく みそ	しょうが たまねぎ にら にんじん にんにく ほうきい ビーマン しいたけ りんご	
16	木	コッペパン 牛乳	ケチャップ ドレッシング	ホワイトシチュー フランクフルトソーセージ ホットキャベツ	パン じゃがいも あぶら ルウ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく フランクフルトソーセージ	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん ケチャップ
17	金	ごはん 牛乳	ぶたじる にくじゃがコロッケ てづくりおかかふりかけ	ごはん あぶら さとう じゃがいも パンこ	牛乳 とうふ あぶらあげ ちりめんじゃこ かつおぶし ぶたにく みそ のり	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ	
20	月	食パン 牛乳	ソース ボークビーンズ 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 みかん トマトピューレ ケチャップ	
21	火	ごはん 牛乳	みそけんちん さばのしおやき はくさいのにびたし	ごはん さとも さとう あぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし ぶたにく さば	こんにやく ごぼう ながねぎ だいこん にんじん はくさい	
22	水	ごはん 牛乳	ドレッシング カレーライス ゆでやさいサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら ドレッシング ルウ	牛乳 ぶたにく ヨーグルト	キャベツ たまねぎ ケチャップ とうもろこし にんじん もやし	
23	木	ごはん 牛乳	コーンいりたまごスープ ぎょうぎ(2) ごぼうのマヨネーズふうみため	ごはん でんぶん さとう あぶら ドレッシング こむぎこ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	ごぼう たまねぎ キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん	
24	金	くろパン 牛乳	ソース せんぎりスープ かぼちゃコロッケ トマトペンネ	パン くるごとう ペンネ パンこ さとう あぶら オリーブオイル	牛乳 ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト にんじん にんにく パセリ もやし ケチャップ かぼちゃ	
27	月	ごはん 牛乳	にくとだいのたきあわせ すまきたまご こまつなのごまあえ	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら	牛乳 ちくわ ぶたにく ベーコン たまご	こまつな だいこん たまねぎ にんじん	
28	火	ちゅうかめん 牛乳	サンマメン だいがくいも(1・2年2 他3) みかん	ちゅうかめん さつまいも でんぶん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん もやし みかん	
29	水	ごはん 牛乳	かわごえたつぷりみそしる いわしのにつけ ひじきのいために	ごはん さとも さとう あぶら	牛乳 あぶらあげ ひじき さつまあげ ぶたにく みそ いわし	こんにやく だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	
30	木	子どもパン 牛乳	おしむぎのスープ てりやきハンバーグ コーンソテー	パン むぎでんぶん さとう あぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく とりにく	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ケチャップ	
31	金	ごはん 牛乳	あつあげのみそいため えびシューマイ(2) ホットナムル	ごはん でんぶん さとう こむぎこ ごま ごまあぶら あぶら	牛乳 あつあげ ぶたにく ハム みそ えび たらすりみ	こんにやく こまつな たまねぎ しょうが にんじん もやし にんにく ながねぎ	

平均栄養量

1・2年生 エネルギー 543 kcal  
たんぱく質 22.5 g

3・4年生 エネルギー 623 kcal  
たんぱく質 24.7 g

5・6年生 エネルギー 696 kcal  
たんぱく質 26.7 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。

【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用した大学芋や、里芋、チンゲン菜を使用した川越たつぷりみそ汁などを取り入れました。



「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。



川越産農産物(予定)

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

