



平成29年
10月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

自校調理中学校

※ 献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

日	曜	箸持参の日	献立名			主な食品			栄養価	
			主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
2	月		たまごパン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー フランクフルトソーセージ キャベツソース	パン 小麦粉 ラード さつまいも なたね油	牛乳 ソーセージ たまご とり肉 脱脂粉乳 チーズ	キャベツ とうもろこし にんじん エリンギ しめじ たまねぎ	824	31.5
3	火	○	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが炒め ミニトマト	米 さといも ごま油 さとう でんぶん 米粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ 油揚げ	ごぼう にんじん ミニトマト しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ	759	32.3
4	水	○	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん だご汁 鮭フライ 月見ゼリー	米 白もち なたね油 さといも くり さとう 水あめ	牛乳 さけ 油揚げ とり肉	だいこん こまつな にんじん ごぼう ながねぎ しめじ ぶどう	805	27.0
5	木	○	地粉うどん	牛乳	親子うどん さつまいもの天ぷら オレンジ	うどん さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう でんぶん 米粉	牛乳 とり肉 たまご	ほうれんそう オレンジ にんじん ながねぎ	740	24.1
6	金	○	ごはん	牛乳	せんべい汁 さんまの紅葉煮 小松菜のサラダ	米 せんべい なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 さんま 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな もやし しいたけ	758	26.6
10	火	○	ごはん	牛乳	はるさめスープ 肉団子の甘酢あんかけ ブルーベリーゼリー	米 はるさめ さとう なたね油 かニューナツ でんぶん 米粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ ブルーベリー	798	22.3
11	水	○	ごはん	牛乳	仙台商入り肉じゃが 笹かまぼこのごま揚げ わかめサラダ ずんだもち	米 さとう 小麦粉 もち粉 じゃがいも ごま なたね油 ふ ドレッシング	牛乳 ささかまぼこ ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ	856	29.1
仙台商は、宮城県北部で食べられている油で揚げた穀のこです。笹かまぼこは、明治初期に仙台で誕生しました。										
12	木	○	蒸し中華めん	牛乳	コーンラーメン ぎょうざ ぶどう	中華めん なたね油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし ぶどう	766	27.6
13	金	○	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 いかフライ 小松菜とナッツの炒め煮	米 アーモンド ごま油 さとう なたね油 パン粉	牛乳 とうふ いか ぶた肉 うずら卵	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう こまつな	836	35.2
16	月		40周年記念式典 振替休日							
17	火	○	酢めし	牛乳	手巻き寿司 ごまみそ汁	米 さとう じゃがいも ごま なたね油	牛乳 のり たまご ぶた肉 みそ 大豆 まぐろ	にんじん だいこん ながねぎ	779	31.9
18	水		ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい みかん	米 小麦粉 さとう ごま油 でんぶん 米粉 なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく みかん	802	30.8
19	木	○	ごはん	牛乳	とん汁 ホキの香味ソース ブルーン	米 なたね油 ごま さとう ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 ほき とうふ みそ	にんじん にんにく ながねぎ だいこん しょうが ブルーン	763	30.6
20	金	○	ごはん	牛乳	たまごコーンのスープ 鶏肉とナッツの炒め物 かき	米 かつおナッツ さとう でんぶん 米粉 なたね油	牛乳 とり肉 わかめ たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし たけのこ ほうれんそう しょうが さやいんげん かき	765	31.6
23	月		バターロール	牛乳 コーヒー 飲料	キャベツと肉団子のスープ オムレツマトソース パインアップル	パン オリーブ油 小麦粉 はるさめ さとう でんぶん 米粉	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ キャベツ にんにく にんじん ほうれんそう エリンギ えのきたけ トマト パインアップル	754	26.0
24	火	○	ごはん	牛乳	こしね汁 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ	米 ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ みそ ひじき	にんじん しいたけ ながねぎ ごぼう とうもろこし もやし だいこん	738	26.9
25	水	○	ごはん	牛乳	混ぜ込みキムチチャーハン トック入りスープ パオズ	米 ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にら ながねぎ キムチ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん	803	30.0
26	木	○	蒸し中華めん	牛乳	五目ラーメン 大学芋 オレンジ	中華めん さつまいも なたね油 さとう 水あめ ごま でんぶん 米粉 ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう オレンジ	801	26.1
27	金	○	ごはん	牛乳	豚ごぼう丼 なめこ汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ さば みそ	ごぼう たまねぎ ながねぎ にんじん えだまめ なめこ	777	30.0
30	月		はちみつパン	牛乳	ヌードルスープ メンチカツ ミニトマト	パン はちみつ 米粉めん なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ パセリ ミニトマト	742	24.5
31	火		麦ごはん	牛乳	カレーライス ブロッコリーと根菜のサラダ かぼちゃプリンタルト	米 麦 小麦粉 ラード なたね油 じゃがいも ドレッシング マーガリン	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー だいこん にんにく かぼちゃ	874	26.1

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

☆ 箸持参の日にはきれいに洗って忘れずに持参するようお願いします。

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。

また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を各学校あて送付及びホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
10月分	10月2日(月)	9月29日(金) までに入金をお願いします
11月分	10月31日(火)	10月30日(月) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にはまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。