



平成30年
10月

学校給食共同献立表

市教育委員会

自校調理中学校

川口市立学校給食センターが提供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	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になる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1	月		コッペパン スライス	牛乳	わかめとたまごの中華スープ 焼きそば いかなげ	パン トロク でんぷん ごま 小麦粉 なたね油	牛乳 うすら卵 わかめ ふた肉 あおさ いか たら	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	775	28.9
2	火		市民体育祭							
3	水	○	ごはん	牛乳	なめこ汁 さんまの塩焼き きんぴられんこん	米 なたね油 さとうごま	牛乳 とうふ みそ さんま さつまあげ	なめこ たまねぎ ながねぎ れんこん にんじん	757	30.0
4	木	○	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げたこ焼き グレープフルーツ	中華めん なたね油 さとう ごま ラード ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ あおさ たこ	にんじん えのきたけ ながねぎ にんにくしょうが チンゲンサイ キャベツ グレープフルーツ	765	28.3
5	金		麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 柿	米 麦 じゃがいも ラード 小麦粉 なたね油 ドレッシングごま	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし かき	793	25.2
9	火	○	ごはん	牛乳	せんべい汁 みそかつ ミニトマト	米 せんべい なたね油 さとうごま パン粉 でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ	にんじん ほうさい だいこん ごぼう ミニトマト	750	29.5
10	水	○	ごはん	牛乳	はるさめスープ 鶏肉の中華風ソース もやしのナムル ブルーベリーゼリー	米 はるさめ でんぷん さとうごま ごま油 ドレッシング 水あめ なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にんにくしょうが もやし しめじ フルーベリー	826	26.3
11	木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん きのこかぼちゃのかき揚げ みかん	うどん さとう なたね油 小麦粉 バーム油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう みかん かぼちゃ まいたけ	775	23.9
12	金	○	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 さけの西京焼き 厚揚げの煮物	米 きりたんぼ なたね油 さとう	牛乳 とり肉 さけ みそ 厚揚げ ぶた肉	にんじん ほうさい まいたけ ながねぎ	741	31.9
15	月		土曜授業参観 振替休業日							
16	火	○	わかめごはん	牛乳	かきたま汁 豚肉の元氣ソースがけ アーモンド	米 でんぷん なたね油 さとう アーモンド	牛乳 わかめ たまご ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ながねぎ	808	29.6
17	水	○	ごはん	牛乳	とりめし だんご汁 モウカザメの章田揚げ	米 なたね油 さとう すいん さといも でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ モウカザメ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こまつな	761	30.8
18	木	○	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン きょうざ オレンジ	中華めん なたね油 小麦粉 ラード ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく オレンジ	787	29.8
19	金	○	酢めし	牛乳	呉汁 手巻き寿司	米 なたね油 さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 のり たまご みそ ソナ ぶた肉 大豆 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ たまねぎ	770	33.2
22	月		たまごパン	牛乳	ラビオリスープ ソーセージケチャップソース スパイシーポテト	パン でんぷん さとう 小麦粉 なたね油 小麦粉 卵	牛乳 たまご ぶた肉 ソーセージ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	825	26.5
23	火		ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい ぶどう	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ ぶどう	789	30.6
24	水	○	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん 白菜と大根のみそ汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう くり	牛乳 とり肉 わかめ みそ さば	にんじん ごぼう しめじ えだまめ ほうさい だいこん ながねぎ	759	26.4
25	木	○	ゆでスパゲティ	牛乳	スパゲティキャロットソース ポテトコロッケ みかんゼリー	スパゲティ なたね油 でんぷん 卵 じゃがいも オリーブ油	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ りんご トマト みかん	786	25.5
26	金		ごはん	牛乳	ブルコギトッパ トック入りスープ バオズ	米 ごま油 さとう でんぷん ごま トック なたね油 小麦粉	牛乳 ぎゅう肉 とり肉 わかめ ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ	857	33.5
29	月		山型食パン メイプルジャム	牛乳	コーンチャウダー たらポーションフライ ミニトマト	パン メイプルジャム じゃがいも なたね油 ラード 小麦粉 卵 でんぷん	牛乳 とり肉 たら 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ とうもろこし ミニトマト	763	28.6
30	火	○	ごはん	牛乳	こしね汁 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 もも	米 さとう	牛乳 油揚げ みそ とり肉 ひじき ぶた肉 大豆	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ もも	741	27.7
31	水	○	ごはん	牛乳	どん汁 和風きのこハンバーグ 米粉のかぼちゃマフィン	米 なたね油 さとう でんぷん 米粉 ラード	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 豆乳	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう えのきたけ しめじ しいたけ たまねぎ かぼちゃ	787	30.2

干しいたけには、骨作りに大切なカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれます。

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。

★ 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いたします。

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	
11月分	10月31日(水)	10月30日(火) までに入金をお願いします
12月分	11月30日(金)	11月29日(木) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にかみ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。