



♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
9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

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日	曜	献立名	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)
3	火	○	ごはん	牛乳	はるさめスープ 肉団子の甘酢あんかけ 彩りポテトサラダ	米 はるさめ でんぶん なたね油 さとう じゃがいも	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 えだまめ	771	24.2
4	水		麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング ごま さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	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	802	24.9
5	木	○	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 冷凍みかん	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく みかん	851	29.5
6	金	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 冬瓜のみそ汁 和風おろしハンバーグ	米 なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油揚げ わかめ みそ 大豆	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ とうがん たまねぎ だいこん	769	27.9
9	月		メロンパン	牛乳 コーヒー 飲料	オニオンスープ ミートかぼちゃフライ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン なたね油 大豆油 ドレッシング さとう じゃがいも パン粉	牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん かぼちゃ パセリ	792	21.8
10	火	○	わかめごはん	牛乳	だご汁 鶏のから揚げ はるさめサラダ	米 さといも 白玉もち さとう でんぶん なたね油 はるさめ ドレッシング	牛乳 油揚げ とり肉 わかめ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	771	26.7
11	水	○	ごはん	牛乳	とん汁 いろどりたまご焼き きんぴられんこん アセロラゼリー	米 なたね油 さとう 植物油脂	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん アセロラ	796	27.5
今年度のテーマは『丈夫な体をつくろう!』2学期は『骨の強化』										
12	木	○	地粉うどん	牛乳	わかめときのこのうどん 子持ちししゃもごまフライ 小松菜のサラダ	うどん なたね油 パン粉 ドレッシング ごま 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ ししゃも	にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな もやし	760	28.3
きのこに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。ししゃもは頭から丸ごと食べられ、カルシウムが豊富な食材です。										
13	金	○	ごはん	牛乳	ブルコギトッパ トック入りスープ しゅうまい	米 ごま油 さとう でんぶん ごま トック なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ	784	28.3
17	火	新人戦のため給食はありません								
18	水	新人戦のため給食はありません								
19	木	新人戦のため給食はありません								
20	金	○	ごはん	牛乳	せんべい汁 白ごまつくね さといものうま煮	米 せんべい さとう でんぶん さといも なたね油 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう さやいんげん たまねぎ	818	30.6
24	火		麦ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ 海藻サラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 たまご こんぶ わかめ ふのり	たまねぎ にんじん もやし トマト	816	26.9
25	水	○	ごはん	牛乳	呉汁 さばの辛味焼き キャベツのおかか煮	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ さば かつお節	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ しょうが	801	31.7
26	木		蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ ぶどう	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ぶどう	871	33.1
27	金		ごはん	牛乳	いも団子汁 豚肉の元気ソース炒め 花野菜サラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー たまねぎ	747	27.5
30	月		バターロール	牛乳	ニョッキのクリームスープ クリスピーチキン 枝豆のサラダ	パン ニョッキ なたね油 小麦粉 ラード パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳 大豆	にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ もやし	902	30.5

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・アレルギー物質など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	9月30日(月)
11月分	10月31日(木)

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食
休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



←献立日誌のページ

食品一覧表のページ→



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

