



♡毎月19日は食育の日です♡

令和6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

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)
1	火	○	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 さけフライ ひじきの五目煮	米 ぎりたんぼ なたね油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳と肉 さげ ひじき ぶた肉 大豆	にんじん はくさい まいたけ ながねぎ	771	27.5
2	水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ 海藻サラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳とうふ ぶた肉 みそ こんぶ わかめ ふのり	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし	803	33.8
3	木	○	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん いかとえびのかき揚げ オレンジ	うどん なたね油 小麦粉 パーム油	牛乳と肉 油揚げ えび いか	ながねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが オレンジ	757	30.0
体育祭「独自献立の日」										
4	金	○	わかめごはん	牛乳	疲労回復スープ スパイシーから揚げ バリバリサラダ 富士山ゼリー	米 なたね油 でんぶん 小麦粉 ドレッシング	牛乳 わかめ ぶた肉 とうふ とり肉	にんじん もやし たまねぎ にら しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	789	28.9
7	月		ツイストパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 白身魚の香草フライ 枝豆のサラダ	パン なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳と肉 ぶた肉 ほき	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう えだまめ もやし バジル	774	29.5
8	火	○	ごはん	牛乳	のっぺい汁 あんかけハンバーグ こまつナ焼め	米 さといも でんぶん さとう ラード	牛乳と肉 大豆 ツナ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが こまつな キャベツ たまねぎ	747	26.8
今年度のテーマは「丈夫なからだをつくらう！」2学期は「骨の強化」										
9	水	○	ごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 かつおカツ 厚揚げの炒め煮	米 ごま なたね油 さとう パン粉	牛乳 油揚げ みそ かつお 厚揚げ ぶた肉 厚揚げ	切干大根 にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな たまねぎ	809	28.2
切り干し大根、ごま、厚揚げにはカルシウムが豊富に含まれています。かつおにはカルシウムの吸収を助ける「ビタミンD」が豊富です。										
10	木	○	蒸し中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 花野菜サラダ ブルーベリーゼリー	中華めん ごま油 なたね油 ドレッシング 小麦粉 水あめ	牛乳 ぶた肉 わかめ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー ブルーベリー	871	27.5
11	金	○	ごはん	牛乳	きんぴらごはん 呉汁 いろどりたまご焼き	米 なたね油 さとう じゃがいも 植物油	牛乳と肉 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ たまご	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ	787	28.1
15	火		麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 青りんごゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング さとう	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 りんご	783	24.4
16	水	○	ごはん	牛乳	わかめと豆腐のスープ 鶏肉の韓国風ソースがけ 小松菜ともやしナムル	米 でんぶん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳とうふ わかめ とり肉	にんじん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ほうれんそう にんにく こまつな もやし	747	25.7
17	木	○	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	うどん ごま さとう 小麦粉 なたね油	牛乳と肉 油揚げ みそ 焼きちくわ あおのり	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ ぶなしめじ みかん	798	29.1
18	金	○	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん すまし汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ わかめ さば	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ ほうれんそう	788	31.8
21	月		フラワーロール	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー ミートボールのトマトソースがけ りんご	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳と肉 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ にんにく トマト りんご	783	25.0
22	火	○	ごはん	牛乳	けんちん汁 とんかつ キャベツサラダ	米 さといも なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 パン粉	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	760	28.1
23	水	○	ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 さんまのかんろ煮 きんぴられんこん	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ さんま さつま揚げ	たまねぎ れんこん にんじん	770	26.6
24	木	○	ゆでスパゲティ	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ チキンナゲット わかめのサラダ	スパゲティ オリーブ油 でんぶん なたね油 さとう ドレッシング パーム油	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 わかめ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ パセリ	797	32.1
25	金	○	ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉のしょうが炒め こんにやくの炒め煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 とり肉	なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん さやいんげん	763	32.3
28	月		さきたまライスボール	牛乳	押麦入り野菜スープ 花豆コロッケ だいこんサラダ	パン 米粉 じゃがいも おおももぎ なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 ソーセージ 白花豆	にんじん たまねぎ だいこん とうもろこし パセリ	748	26.2
29	火	○	ごはん	牛乳	富野豆腐のそぼろごはん 秋野菜のみそ汁 たらの甘酢あんかけ	米 なたね油 さとう さつまいも でんぶん	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 みそ たら	にんじん ながねぎ れんこん ぶなしめじ えのきたけ ごぼう	751	28.6
30	水		キャロットピラフ	牛乳	パンブキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうときのこのソテー	米 なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ベーコン とり肉 大豆 脱脂粉乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう とうもろこし ぶなしめじ トマト	858	30.7
31	木	○	蒸し中華めん	牛乳	五目ラーメン ひじききょうざ ブロッコリー ミックスベリープリン	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉 ごま油 ドレッシング さとう 粉あめ	牛乳 ぶた肉 ひじき	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ	831	32.9

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。
- ・○印のある日ない日に関わらず、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、学校をおして給食センターにご相談ください。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
11月分	10月31日(木)
12月分	12月2日(月)

・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。
 ・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

