



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7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「きゅぽん」

※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	著替参の日	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	水	○	ごはん	牛乳	ねぎ塩丼 打ち豆汁 ミニトマト	米 ごま なたね油 ごま油 さいとも	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 油揚げ	もやし ながねぎ ごまつな にんにく レモン だいこん にんじん ほうれんそう トマト	749	30.3
2	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 でんぶん さとう なたね油 ドレッシング オリーブ油	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 おから わかめ	たまねぎ トマト にんじん ごぼう エリンギ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	801	30.8
3	金	○	ごはん	牛乳	せんべい汁 いわしのみぞれがけ きんぴらごぼう	米 せんべい さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ いわし さつま揚げ	にんじん はくさい だいこん ながねぎ しいたけ ごぼう	759	28.7
6	月		コッペパン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー ウインナーのカレー風味揚げ 温野菜サラダ 月見ゼリー	パン さつまいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳 わかめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ キャベツ とうもろこし みかん ブルーベリー	827	28.0
7	火	○	ごはん	牛乳	呉汁 あじの南蛮漬け 花野菜サラダ	米 じゃがいも なたね油 でんぶん さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ あじ	だいこん にんじん ながねぎ ブロッコリー カリフラワー	747	31.0
8	水		ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ キャベツソテー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん トマト キャベツ えだまめ	762	25.5
9	木	○	蒸し中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 オレンジ	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 わかめ	キャベツ ながねぎ にんじん とうもろこし もやし オレンジ	813	26.3
10	金	○	ごはん	牛乳	秋の香りごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ブルーベリーゼリー	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん 水 あめ	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ 大豆 豆腐	にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ たまねぎ ブルーベリー	790	24.7
14	火		はちみつパン	牛乳	マカロニスープ 白いんげん豆コロッケ もやしと枝豆のソテー	パン はちみつ マカロニ パン粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 ベーコン いんげん豆	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし もやし えだまめ	751	24.6
15	水		ごはん	牛乳	ピビンバ トック入りスープ 彩りポテト	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック じゃがいも	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	もやし にんじん ごまつな しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	755	25.7
16	木	○	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん さけフライ ごぼうサラダ	うどん パン粉 小麦粉 なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 とり肉 油揚げ なたね さけ	ながねぎ ごまつな にんじん しょうが ごぼう とうもろこし	747	29.9
17	金		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 海藻サラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ こんぶ わかめ ぶりのり とうふ	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし	756	33.3
20	月		ツイストパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ 白身魚の香草フライ だいこんサラダ	パン ニョッキ 小麦粉 なたね油 ラード パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ほき	たまねぎ にんじん エリンギ パプリカ キャベツ だいこん	802	27.6
21	火	○	ごはん	牛乳	かみなり汁 豚肉のしょうが炒め こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	たまねぎ ごまつな にんじん ながねぎ しいたけ しょうが さいやいんげん	753	32.1
今年度のテーマ「噛む力を育てよう！」										
22	水	○	ごはん	牛乳	キムタクごはん ごまみそ汁 いかのねぎしょうがソース	米 なたね油 じゃがいも ごま さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ いか	キムチ たくあん ごまつな だいこん にんじん ながねぎ しょうが	798	33.4
23	木	○	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ 枝豆のサラダ	中華めん ごま さとう なたね油 ラー油 小麦粉 ドレッシング ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし えだまめ	894	35.0
24	金	○	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 白ごまつくね さいのものうま煮	米 ごま さとう でんぶん さいとも	牛乳 油揚げ みそ とり肉	かぼちゃ たまねぎ ごまつな にんじん さやいんげん	755	26.5
27	月		黒パン	牛乳	ヌードルスープ ミートボールのトマトソースがけ 小松菜のサラダ	パン 黒とう 米粉めん なたね油 オリーブ油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし トマト にんにく ごまつな もやし	748	25.6
28	火		フラワーロール	牛乳	ポトフ コーンフライ ブロッコリー	パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ソーセージ	キャベツ だいこん たまねぎ にんじん バセリ とうもろこし ブロッコリー	749	24.3
29	水	○	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 さばの塩焼き ひじきの五目煮	米 さつまいも さとう	牛乳 みそ さば とり肉 大豆 ひじき	にんじん れんこん ながねぎ ぶなしめじ えのきたけ	763	26.7
30	木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 野菜のかき揚げ りんご	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	たまねぎ にんじん ごまつな ながねぎ りんご	748	23.4
31	金		チキンライス	牛乳	パンパキンポタージュ 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 ミックスベリープリン	米 なたね油 小麦粉 ラード さとう 植物油	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 とり肉	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんじん ぶなしめじ エリンギ いちご ブルーベリー クランベリー	902	29.0

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問わず、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。

・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(火)
11月分	10月31日(金)

・口座へのご入金、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

