



令和元年
10月

川口市マスコット「きゅぼらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

自校調理中学校

※献立名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ではありませんので、ご了承ください。

日 曜	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)
1 火	ごはん ふりかけ	牛乳	秋野菜のみそ汁 あじフライ 切り干し大根のサラダ	米 パン粉 小麦粉 ごま さつまいも なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 みそ あじ たまご	にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ 切干大根 こまつな	742	24.4
2 水	ごはん	牛乳	わかめとたまごの中華スープ 豚キムチ炒め しゅうまい	米 トウモロコシ 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 うずら卵 わかめ ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キムチ キャベツ にら ながねぎ しょうが にんにく	809	30.8
3 木	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 笹かまぼこの磯辺揚げ ミニトマト 米粉のりんごタルト	うどん さとう でんぷん 小麦粉 なたね油 米粉	牛乳 ぶた肉 ささかまぼこ あおのり 豆乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマトりんご	764	30.1
4 金	ごはん	牛乳	打ち豆汁 さばの香味焼き キャベツのおかか煮	米 さといも なたね油	牛乳 大豆 油揚げ みそ さば かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ キャベツ ほうれんそう	774	28.3
7 月	はちみつパン	牛乳 コーヒー 飲料	ラビオリスープ クリスピーチキン だいこんサラダ	パン でんぷん 小麦粉 ごま なたね油 はちみつ パン粉 さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう だいこん キャベツ	765	25.2
8 火	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう	米 白玉もち なたね油 さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ いわし さつまあげ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ごぼう	738	25.7
9 水	ごはん	牛乳	とん汁 ほきの甘酢あんかけ みかん	米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ほき	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう みかん	778	32.3
10 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 ブルーベリーゼリー	スパゲティ なたね油 でんぷん じゃがいも パン粉 水あめ オリーブ油	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト ブルーベリー	803	25.0
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』2学期のテーマ:鉄分 今月の食べ物:小松菜								
11 金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 白ごまつね わかめのサラダ	米 じゃがいも さとう でんぷん パン粉 ドレッシング ごま	牛乳 とり肉 みそ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	756	24.2
小松菜には鉄分が多く含まれています。血をつくり、貧血を予防する働きがあります。								
15 火	キャロットピラフ	牛乳	キャロットピラフホワイトソースがけ 白身魚の香草フライ パインアップル	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 チーズ ほき 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ パインアップル	842	28.5
16 水	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん 臭汁 厚焼たまご	米 くり なたね油 さとう じゃがいも でんぷん	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉 大豆 みそ たまご	にんじん ごぼう ぶなしめじ だいこん ながねぎ	783	29.1
17 木	蒸し中華めん	牛乳	コーンラーメン ぎょうざ ミニトマト	中華めん なたね油 小麦粉 ラード ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし ミニトマト	792	31.1
18 金	ごはん	牛乳	こしね汁 鶏の照り焼き さけとじゃこのふりかけ	米 さとう ごま油 ごま 大豆油	牛乳 油揚げ みそ とり肉 さけ ちりめんじゃこ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ	746	33.2
21 月	バターロール	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー コーンフライ オレンジ	パン さつまいも パン粉 なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ とうもろこし オレンジ	892	27.6
23 水	ごはん	牛乳	せんべい汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮	米 せんべい さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ぶた肉 大豆 とうふ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう たまねぎ	763	29.3
24 木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 鮭フライ もやしのサラダ	うどん さとう なたね油 パン粉 小麦粉 でんぷん ドレッシング	牛乳 豚肉 油揚げ さけ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	748	30.9
25 金	ごはん	牛乳	豚ごぼうごはん すいとん さんまの紅葉煮	米 なたね油 さとう すいとん	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 とり肉 油揚げ さんま	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん はくさい ながねぎ こまつな	799	29.2
28 月	子供パン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ マヨたまロール ミニトマト	パン はるさめ なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう トマト	739	23.6
29 火	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 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	812	25.8
30 水	ごはん	牛乳	きりたんぽ汁 かつおの立田揚げ ぶどう のりの佃煮	米 きりたんぽ なたね油 でんぷん 水あめ さとう	牛乳 とり肉 かつお のり	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ ぶどう	750	28.5
31 木	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 ブロッコリー 米粉のかぼちゃマフィン	中華めん なたね油 小麦粉 さとう マヨネーズ ごま油 米粉	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳	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 ブロッコリー かぼちゃ	879	29.8

・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。

・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。

・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(木)	10月30日(水) までに入金をお願いします
12月分	12月2日(月)	12月1日(日) までに入金をお願いします

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