



令和元年
10月
川口市マスコット「きゅほらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

自校調理小学校

※ 献立表は、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	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン ポークしゅうまい りんご	中華めん なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれんそう りんご	579	24.2
2	水	秋の香り ごはん	牛乳	だご汁 なしゼリー	米もち米 なたね油 さつまいも 白玉もち さといも さとう	牛乳 とり肉	にんじん しめじ だいこん ごぼう ながねぎ なし	586	18.4
3	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 華風コーンスープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 ラー油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	592	24.9
4	金	ソフト フランスパン	牛乳	さつまいものグラタン ベーコンスープ	パン さつまいも なたね油 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ たら	605	22.3
7	月	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 さんま ひじき 大豆 油揚げ とうふ わかめ みそ	にんじん ながねぎ	632	27.7
8	火	地粉うどん	牛乳	親子うどん ちくわの磯辺揚げ	うどん でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 たまご 焼ちくわ あおのり	にんじん ながねぎ ほうれんそう	628	27.4
9	水	ごはん	牛乳	とりとカシューナッツの炒め煮 わんたんスープ	米 でんぶん なたね油 さとう カシューナッツ わんたん	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ もやし ほうれんそう	593	24.8
10	木	さけときのこの 炊き込み ごはん	牛乳	豚汁 ブルーベリーゼリー	米 なたね油 ごま 米油	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ぶなしめじ えのきたけ しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ ブルーベリー	564	27.8
11	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(アーモンド) ポークビーンズ 花みかん	パン なたね油 さとう アーモンド じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん	625	24.4
15	火	地粉うどん	牛乳	肉なんぼん 大豆しやりしやり揚げ	うどん なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 大豆 かたくちいわし	にんじん はくさい ながねぎ	592	27.2
16	水	くりごはん	牛乳	ししゃもの立田揚げ けんちん汁	米 もち米 くり さとう でんぶん なたね油 さといも	牛乳 ししゃも とうふ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	573	22.1
17	木	ごはん	牛乳	そぼろごはん 厚揚げのみそ汁 りんご	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 焼ちくわ 厚揚げ わかめ みそ	にんじん しょうが しいたけ キャベツ りんご	594	27.7
18	金	子供パン	牛乳	煮込みハンバーグ フライドポテト ジュリエヌスープ	パン なたね油 じゃがいも パーム油 バター	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ レタス パセリ	628	21.4
21	月	酢めし	牛乳	ちらしずし お祝いすまし汁 花みかん	米 さとう 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ 凍りとうふ たまご とうふ なるとわかめ	にんじん ごぼう しいたけ ほうれんそう みかん	623	25.3
23	水	中華おこわ	牛乳	わかさぎの天ぷら とりの中華スープ	米 もち米 なたね油 ごま油 くるみ 小麦粉 大豆油 米粉めん	牛乳 ぶた肉 わかさぎ とり肉	しょうが にんじん たけのこ しいたけ キャベツ	570	21.9
24	木	ごはん	牛乳	肉じゃが なめこ汁 エコふりかけ	米 じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かつお節	たまねぎ にんじん なめこ ながねぎ	587	23.7
25	金	黒パン	牛乳	きのこの森のスパゲティ コーンフライ	パン 黒糖 スパゲティ なたね油 バター 小麦粉 パン粉 米油	牛乳 ツナ ベーコン えび	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが しいたけ マッシュルーム しいたけ にんにく パセリ とうもろこし	650	22.7
28	月	麦ごはん	牛乳	秋の実りカレー フルーツカクテル	米 麦 さつまいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 寒天	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく りんご もやし ナタデココ レモン	663	21.1
29	火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ふかしもち みかん	中華めん なたね油 ごま油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん もやし ながねぎ にんにく ほうれんそう みかん	577	22.8
30	水	チキンライス	牛乳	いかナゲット きのこのクリームスープ	米 なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 いか たちお ベーコン 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ しいたけ パセリ	566	24.1
31	木	ごはん	牛乳	とりのから揚げ もやしの炒め物 たぬき汁	米 でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 たまご	しょうが もやし にんじん とうもろこし ごぼう しいたけ	672	25.5

・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(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、所定の日にかま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。