



令和4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」

♡毎月19日は食育の日です♡

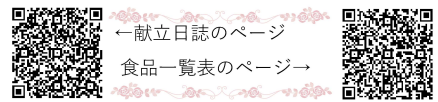
※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日	曜	献立名			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	月	チーズパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 花豆コロッケ コーンサラダ	パン なたね油 でんぷん じゃがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 チーズ とり肉 ぶた肉 白花生 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそうとうもろこし	888	30.4
4	火	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース オレシ	米 さつまいも でんぷん なたね油 さとう	牛乳 みそ ぶた肉	にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ しょうが まいいたけ	823	24.7
5	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのサラダ	米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	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 ぶなしめじ	752	33.0
6	木	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん さけフライ ミニトマト	うどん なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ なたね油	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが トマト	751	29.3
7	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ 温野菜サラダ ブルーベリーゼリー	米 麦じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブルーベリー	835	24.8
11	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ 油淋鶏 ひじきのサラダ	米 はるさめ でんぷん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ もやし とうもろこし	749	27.8
12	水	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん いも団子汁 いわしのおろしがけ	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 いわし	にんじん ごぼう ぶなしめじ だいこん ながねぎ こまつな	750	25.6
13	木	蒸し中華めん	牛乳	たんめん 春巻 中華サラダ	中華めん でんぷん なたね油 小麦粉 ドレッシング ごま油	牛乳 ぶた肉 うずら卵	ながねぎ しいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし	828	27.4
14	金	ごはん	牛乳	かぶと小松菜のみそ汁 白ごまつくね 切り干し大根の煮物	米 さとう でんぷん ごま なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	たまねぎ かぶ こまつな 切干大根 にんじん	747	26.3
17	月	はちみつパン	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揚げ ブロッコリー	パン はちみつ さつまいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー	883	30.1
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「福島県」									
18	火	ごはん	牛乳	ざくざく汁 ソースかつ ポイルキャベツ もものゼリー	米 さつまいも なたね油 さとう でんぷん パン粉 粉あめ	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 大豆粉	だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もも	770	27.9
ざくざく汁は福島県の郷土料理で、ざくざくと切った野菜をだし汁で煮込んだ料理です。ソースかつは福島県会津地方の「会津ソースかつ丼」をイメージした献立です。ポイルキャベツとソースかつをごはんにのせて、ソースかつ丼にして食べましょう。									
19	水	ごはん	牛乳	肉じゃが さんまの塩焼き ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 さんま	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	761	31.5
20	木	地粉うどん	牛乳	きつねときのこのごまうどん いかとえびのかき揚げ 小松菜のサラダ	うどん ごま さとう 小麦粉 ドレッシング パーム油 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか えび	しいたけ にんじん ぶなしめじ まいいたけ ほうれんそう ながねぎ こまつな たまねぎ とうもろこし	797	26.7
21	金	ごはん	牛乳	ピピンパ トック入りスープ パオズ	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	747	29.0
24	月	メロンパン	牛乳	白いんげん豆のスープ ミートボールのトマトソースがけ 粉ふきいも	パン なたね油 オリーブ油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 いんげん豆 ベーコン とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく トマト パセリ	748	24.0
25	火	ごはん	牛乳	とん汁 さばの幽庵焼き こんにやくの炒め煮	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば とり肉	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん ゆず	789	31.7
26	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス だいこんサラダ 乳酸菌飲料	米 麦じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん キャベツ とうもろこし	802	24.3
27	木	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティポローニャソース ツナポテコロッケ りんご	スパゲティ じゃがいも 小麦粉 ラード でんぷん 大豆油 オリーブ油 パン粉 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく りんご	832	27.9
28	金	ごはん	牛乳	きんぴらごはん たまねぎのみそ汁 彩りたまご焼き	米 なたね油 さとう ごま じゃがいも 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ わか め みそ たまご	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ	755	23.3
31	月	バターロール	牛乳	パンキンポタージュ 鶏肉のガーリックソースがけ 花野菜サラダ	パン なたね油 ラード 小麦粉 ドレッシング でんぷん	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ かぼちゃ ぶなしめ じ にんにく ブロッコリー カリフラワー	875	34.2

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、まつたけ、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
11月分	10月31日(月)
12月分	11月30日(水)

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口座へ必ずご入金をお願いいたします。



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