



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年
10月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理小学校

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			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	ごはん	牛乳	肉野菜炒め 中華風コーンスープ	米 なたね油 でんぶん コーンスターチ	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ とうもろこし ほうれんそう	604	23.8
4 火	地粉うどん	牛乳	なんばんうどん 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 ほくさい ながねぎ	624	25.7
5 水	ごはん	牛乳	四川どうふ フルーツカクテル	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 とうふ ぶた肉 寒天	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにくしいたけ もりりんご ナタデココ ぶどう レモン	605	22.7
6 木	麦ごはん	牛乳	カレーライス もやしとコーンのソテー	米 麦じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし	610	23.0
7 金	ソフトフランスパン ブルーベリージャム	牛乳	さつまいものグラタン 野菜スープ	パン ジャム さつまいも なたね油 パター 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 とうもろこし ブルーベリー	639	21.9
11 火	ホット中華めん	牛乳	タンメン 春巻 りんご	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん ほくさい もやし ながねぎ しいたけりんご	676	22.2
12 水	ごはん	牛乳	厚焼き卵 かわりきんぴら なめこ汁	米 さとう なたね油 ごま 水あめ でんぶん	牛乳 たまご ぶた肉 焼くわ とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう なめこ ながねぎ	559	23.6
13 木	秋の香りごはん	牛乳	玄米団子汁	米 もち米 なたね油 さつまいも 玄米 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ	にんじん ぶなしめじ だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	598	23.1
14 金	コッペパン	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) とうふのあんかけ ぶどう	パン なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ぶどう	566	26.9
17 月	ごはん	牛乳	中華丼 わかめスープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵 わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ ほくさい しいたけ ながねぎ	581	27.4
18 火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん さつまいもむしパン	うどん 小麦粉 さとう さつまいも	牛乳 とり肉 油揚げ	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	618	23.0
19 水	チキンピラフ	牛乳	ニョッキの豆乳クリームスープ	米 なたね油 オリーブ油 ニョッキ 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	589	21.8
20 木	ごはん	牛乳	そぼろごはん みそ汁 みかん	米 なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳ぶた肉 焼くわ とうふ わかめ みそ	にんじん しょうが しいたけ ながねぎ みかん	590	26.8
21 金	ツイストパン	牛乳	きのこの森のスパゲティ いかナゲット	パン スパゲティ なたね油 オリーブ油 小麦粉	牛乳 とり肉 ベーコン いか たらちゅうお	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ マッシュルーム しいたけ にんにく パセリ	602	25.2
24 月	炊き込みおこわ	牛乳	豚汁	米 もち米 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	585	23.6
25 火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン 大学いも	中華めん なたね油 ごま油 さとう 水あめ ごま さつまいも	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	645	20.2
26 水	キムチチャーハン	牛乳	トック みかん	米 なたね油 ごま油 トック 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	にんじん キムチ ピーマン キャベツ しいたけ みかん	580	21.9
27 木	ごはん	牛乳	さんまの塩焼き ひじきの五目煮 たぬき汁	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 さんま ひじき 大豆 油揚げ たまご	にんじん ごぼう しいたけ	636	28.5
28 金	黒パン	牛乳	フライドチキン カレーソテー かぼちゃのクリームスープ	パン 黒とう 小麦粉 でんぶん なたね油 コーンスターチ	牛乳 とり肉 ベーコン	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ セロリー	634	25.8
31 月	くりごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 厚揚げのみそ汁	米 もち米 くり さとう なたね油 小麦粉 大豆油	牛乳 ししゃも 厚揚げ わかめ みそ	キャベツ	604	21.5

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。



← 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

