



令和5年
9月

♡毎月19日は食育の日です♡

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」

※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)
4	月	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ 白身魚の香草フライ 枝豆のサラダ	パン でんぷん なたね油 ドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 ほき	にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ もやし パプリカ	763	25.9
5	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のレモンソースかけ キャベツのおかか煮	米 さとも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 かつお節	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが レモン キャベツ	818	27.9
6	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ 海藻サラダ	米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ こんぶ わかめ ふのり	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	804	33.8
7	木	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ひじきようざ ライチゼリー	中華めん なたね油 でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか ひじき	にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく ライチ	790	29.0
8	金	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 冬瓜汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ さば	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ とうが ながねぎ こまつな しょうが	800	30.0
11	月	ツイストパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ クリスマスチキン 花野菜のサラダ	パン なたね油 ドレッシング でんぷん パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー	771	27.2
今年度のテーマ『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月は『和歌山県』									
12	火	ごはん	牛乳	とふのこのそぼろごはん 僧兵汁 太刀魚のフライ 青梅ゼリー	米 なたね油 さとう さとも パン粉 でんぷん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 凍りとうふ 粉とうふ とり肉 みそ たちお	にんじん ながねぎ しいたけ だいこん はくさい ごぼう にんにく うめ	839	29.9
「僧兵汁」はスタミナのつくみそ仕立ての鍋料理です。「太刀魚」と「青梅」は和歌山県の特産品です。									
13	水	ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め きのこしゅうまい	米 トック なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ キャベツ なら ながねぎ しょうが しいたけ ぶなしめじ	755	29.5
14	木	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん いかのかりんあげ ミニトマト	うどん なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ なると いか	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが トマト	757	31.7
15	金	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	799	24.7
19	火	わかめごはん	牛乳	かみなり汁 メンチカツ ひじきとごぼうのファイバーサラダ	米 なたね油 ドレッシング パン粉 水 あめ	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 ひじき わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう えだまめ	755	24.5
20	水	ごはん	牛乳	さつま汁 和風きのこハンバーグ 小松菜の煮びたし	米 さつまいも さとう でんぷん	牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 油揚げ	だいこん にんじん ぶなしめじ しいたけ こまつな たまねぎ	763	27.9
21	木	ゆでスパゲティ	牛乳	スパゲティオリーブソース 花豆コロッケ ブロッコリー	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 ラード でんぷん なたね油 じゃがいも ドレッシング さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 白花豆	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ブロッコリー	866	30.0
22	金	ごはん	牛乳	呉汁 鶏の照り焼き きんぴられんこん	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ れんこん	801	37.9
26	火	キャロットピラフ	牛乳	野菜のクリームスープ 焼ウインナー 小松菜のサラダ	米 なたね油 植物油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし とうもろこし	814	27.1
27	水	ごはん	牛乳	中華おこげスープ あじの南蛮風 ごぼうサラダ	米 おこげ でんぷん ごま油 なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 あじ	にんじん キャベツ もやし なら しょうが しいたけ ごぼう えだまめ	792	28.5
28	木	蒸し中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 ぶどう	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ ぶどう	789	25.2
29	金	ごはん	牛乳	秋の香りごはん すまし汁 いなだのしょうがが煮 お月見きなこだんご	米 なたね油 さとう 米粉	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ わかめ いなだ きなこ	しいたけ ぶなしめじ にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが	843	31.0

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、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
10月分	10月2日(月)
11月分	10月31日(火)

- ・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
- ・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

