



令和5年
10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

※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)
2	月	メロンパン	牛乳	ヌードルスープ ミートかぼちゃフライ 野菜サラダ	パン 米粉めん なたね油 じゃがいも 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし パセリ パプリカ かぼちゃ	764	21.8
3	火	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん きりたんぼ汁 かれいの甘酢あんかけ	米 なたね油 さとう きりたんぼ でんぶん	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 とり肉 かれい	にんじん ながねぎ はくさい まいたけ	793	32.9
4	水	ごはん	牛乳	打ち豆汁 白ごまつくね ひじきのサラダ	米 さとも なたね油 さとう でんぶん ごま ドレッシング	牛乳 大豆 油揚げ みそ とり肉 ひじき	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし とうもろこし たまねぎ	801	27.6
5	木	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 ししゃもフライ りんご	うどん さとう でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ししゃも	たまねぎ ほうれんそう にんじん りんご	754	28.1
6	金	ごはん	牛乳	ブルコギトッパブ トック入りスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう でんぶん トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ えのきたけ	769	27.0
10	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ ブルーベリーゼリー	米 でんぶん ごま油 水あめ さとう なたね油 小麦粉	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 キャベツ ブルーベリー	881	33.1
11	水	ごはん ふりかけ	牛乳	とん汁 いわしのみぞれがけ こんにやくの炒め煮	米 なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわし とり肉	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん	756	31.4
12	木	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティキャロットソース チキンナゲット ブロッコリーと根菜のサラダ	スパゲティ なたね油 大豆油 小麦粉 でんぶん ドレッシング オリーブ油	牛乳 ぶた肉 とり肉	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 ブロッコリー だいこん パセリ	787	29.4
13	金	ごはん	牛乳	せんべい汁 豚肉のしょうが風味揚げ 厚揚げの煮物	米 せんべい さとう なたね油 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん しょうが さやいんげん	848	30.0
16	月	さきたまライス ボール	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風味揚げ オレンジ	パン さつまいも なたね油 ラード 小麦粉 米粉	牛乳 とり肉 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 オレンジ	785	29.2
今年度のテーマ：味わおう！日本各地の郷土料理「今月：宮城県」									
17	火	ごはん	牛乳	仙台巻入り肉じゃが 笹かまほこの磯辺揚げ わかめのサラダ ずんだもち	米 じゃがいも さとうもち米 ふ 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ささかまほこ わかめ あおさ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ	857	30.5
<small>「仙台巻入り肉じゃが」は仙台で作られた麺を使用しています。「笹かまほこの磯辺揚げ」も仙台で生産されている笹かまほこが使われています。わかめは宮城県で生産が多い食材です。</small>									
18	水	ごはん 味付けのり	牛乳	ごまキムチみそ汁 和風おろしハンバーグ さといものうま煮	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう でんぶん さといも ラード	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ のり とり肉	にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ キムチ だいこん さやいんげん	812	30.0
19	木	蒸し中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 みかん	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 とうもろこし みかん	814	24.8
20	金	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん けんちん汁 さんまの煮付け	米 くり なたね油 さとう さとも	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ さんま	にんじん ごぼう ぶなしめじ だいこん ながねぎ しょうが オレンジ	745	25.7
23	月	クロワッサン	牛乳	ニョッキのクリームスープ コーンフライ 花野菜のサラダ	パン ニョッキ なたね油 パン粉 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	753	21.7
24	火	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 さばの辛味焼き かぶのそぼろ煮	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 みそ さば ぶた肉	にんじん れんこん かぶ えのきたけ ながねぎ しょうが ぶなしめじ	781	28.1
25	水	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 さとう 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆腐 脱脂粉乳 わかめ	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	808	25.0
26	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 大学いも ミニトマト	うどん さとう さつまいも なたね油 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう トマト	754	24.0
27	金	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 鶏肉の元気ソースがけ さけとじやこのふりかけ	米 じゃがいも ごま なたね油 さとう でんぶん 大豆油	牛乳 大豆 みそ とり肉 さけ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	846	31.4
30	月	バターロール	牛乳	ラビオリスープ ポテトコロッケ だいこんサラダ	パン でんぶん じゃがいも 小麦粉 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉	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 えだまめ	777	23.2
31	火	キャロット ピラフ	牛乳	キャベツと肉団子のスープ たごなゲット 枝豆のサラダ 米粉のかぼちゃマフィン	米 なたね油 でんぶん さとう 米粉 ドレッシング	牛乳 たご とり肉 たら 豆腐 いか ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ えだまめ もやし	881	26.3

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(火)
12月分	11月30日(木)

・口座へのご入金には、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

