## ♡毎月19日は食育の日です♡



令和6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「きゅぽらん」

<u>/       </u>		ニット「きゅぽらん」 <b>※この献立表</b> に	は、全	ての食品の語	己載はあ	りませんの	のでご了承ください。	詳細は食品一覧表	長、献立日誌をご確認	ください。	,
			献	立	名		主な食品				<b>養</b> 価
日	曜	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	みそラーメン 大学いも			中華めん なたね油 ごま油 さつまいも さとう 水あめ ごま	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	665	23.1
2	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツカクテ	<del>-</del> ル		米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 寒天	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もも りんご ぶどう レモン	638	19.7
3	木	昆布ごはん	牛乳	厚焼きたまご けんちん汁			米 なたね油 さとう でんぷん さといも	牛乳 とり肉 油揚げ 刻み昆布 たまご とうふ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	596	25.3
4	金	フラワー ロール	牛乳	ポテトグラタン ソーセージとキ		スープ	パン じゃがいも 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 ソーセージ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	636	22.7
7	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしの中華! わかめスープ	少め		米 でんぷん なたね油 さとう ごま油 ラー油	牛乳 とり肉 わかめ	にんにく しょうが ながねぎ もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう	623	25.1
8	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン 春巻 ぶどう			中華めん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ぶどう	638	22.3
9	水	豚肉と小松菜 のごはん	牛乳	みそ汁			米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ みそ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ	587	21.5
10	木	キャロット ピラフ	牛乳	キャロットドリフ ベーコンスープ ブルーベリー・	ຶ່		米 なたね油 バター 小麦粉 さとう	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう にんじん とうもろこし キャベツ にら ブルーベリー	618	21.7
11	金	子供パン	牛乳	こまい(白身焦 ボイルキャベ) ミネストローネ	ij		パン パン粉 小麦粉 なたね油 じゃがいも マカロニ バター さとう	牛乳 こまい ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	610	22.4
15	火	地粉うどん	牛乳	肉なんばん 大豆しゃりしゃ	り揚げ		うどん なたね油 さとう でんぷん	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	596	26.1
16	水	くりごはん	牛乳	ししゃもの天ふ 玄米団子汁	<sup>®</sup> 6		米 もち米 くり さとう 小麦粉 大豆油 なたね油 玄米 でんぷん	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	640	22.4
17	木	ごはん	牛乳	肉野菜炒め 中華風コーン	スープ		米 なたね油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉 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	613	25.4
18	金	揚げパン (きなこ)	牛乳	ポトフ みかん			パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 きなこ ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん	608	21.7
21	月	ごはん	牛乳	四川どうふ ポークしゅうま	い		米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ	608	30.1
22	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ささかまぼこの	)磯辺揚(	Ť	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ささかまぼこ あおさ	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	597	27.5
23	水	麦ごはん		秋の実りカレー もやしとコーン			米 麦 さつまいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ぷなしめじ しょうが にんにく りんご もやし とうもろこし	622	22.1
24	木	キムタク ごはん	牛乳	いわしフライ かきたま汁			米 ごま油 じゃがいも でんぷん なたね油	牛乳 ぶた肉 いわし たまご	ながねぎ キムチ たくあん にんじん ほうれんそう	618	24.8
25	金	バターロール	牛乳	ハンバーグス・ こふきいも 野菜スープ	テーキ		パン ラード なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	キャベツ とうもろこし	637	24.7
28	月	ごはん	牛乳	とりそぼろごは 豚汁	τ <i>λ</i>		米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 焼きちくわ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しょうが しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	603	28.0
29	火	上海焼きそば	牛乳	ぎょうざ <u>◎ヨーグルト</u> (代替食 みか	へんゼリー	-)	中華めん なたね油 小麦粉 (さとう)	牛乳 ぶた肉 いか <u>ヨーグルト</u>	しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ ピーマン しいたけ キャベツ (みかん)	598	28.2
30	水	ごはん	牛乳	さんまの塩焼 れんこんとひし さつま汁	<u> </u>		米 ごま油 さとう ごま なたね油 さつまいも	牛乳 さんま ひじき とり肉 油揚げ みそ	れんこん にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	670	28.4
31	木	チキンライス	牛乳	ふわとろオムラ かぼちゃの豆		ムスープ	米 なたね油 植物油でんぷん	牛乳 とり肉 たまご ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ セロリ とうもろこし	614	22.3

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、マカダミアナッ ツ、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。

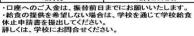
- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。
- ・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

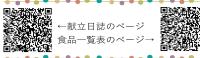
・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校にご相談ください。 また、使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」を ホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。

それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

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)
12月分	12月2日(月)





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

