



♡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」

※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) |
| 1  | 火 | ホット中華めん        | 牛乳  | みそラーメン<br>大学いも                    | 中華めん なたね油<br>ごま油 さつまいも さとう<br>水あめ ごま     | 牛乳 ぶた肉 みそ                  | にんじん もやし ながねぎ<br>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<br>フルーツカクテル                | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード さとう<br>水あめ       | 牛乳 ぶた肉 寒天                  | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく もりんご ぶどう<br>レモン                  | 638          | 19.7     |
| 3  | 木 | 昆布ごはん          | 牛乳  | 厚焼きたまご<br>けんちん汁                   | 米 なたね油 さとう<br>でんぶん さといも                  | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>刻み昆布 たまご とうふ | にんじん だいこん ごぼう<br>ながねぎ                                   | 596          | 25.3     |
| 4  | 金 | フラワー<br>ロール    | 牛乳  | ポテトグラタン<br>ソーセージとキャベツのスープ         | パン じゃがいも なたね油<br>バター 小麦粉 パン粉             | 牛乳 とり肉 チーズ<br>脱脂粉乳 ソーセージ   | たまねぎ バセリ にんじん<br>キャベツ                                   | 636          | 22.7     |
| 7  | 月 | ごはん            | 牛乳  | ユーリンチー<br>もやしの中華炒め<br>わかめスープ      | 米 でんぶん なたね油<br>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<br>もやし とうもろこし<br>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<br>春巻<br>ぶどう              | 中華めん なたね油 ごま油<br>小麦粉                     | 牛乳 ぶた肉                     | にんじん たまねぎ もやし<br>ほうれんそう ぶどう                             | 638          | 22.3     |
| 9  | 水 | 豚肉と小松菜<br>のごはん | 牛乳  | みそ汁                               | 米 なたね油 さとう<br>じゃがいも                      | 牛乳 ぶた肉 とうふ<br>わかめ みそ       | こまつな にんじん しいたけ<br>たけのこ ながねぎ                             | 587          | 21.5     |
| 10 | 木 | キャロット<br>ピラフ   | 牛乳  | キャロットドリア<br>ペーコンスープ<br>ブルーベリーゼリー  | 米 なたね油 バター<br>小麦粉 さとう                    | 牛乳 とり肉 チーズ<br>脱脂粉乳 ペーコン    | たまねぎ マッシュルーム<br>ほうれんそう にんじん<br>とうもろこし キャベツ なら<br>ブルーベリー | 618          | 21.7     |
| 11 | 金 | 子供パン           | 牛乳  | こまい(白身魚)フライ<br>ポイルキャベツ<br>ミネストローネ | パン パン粉 小麦粉<br>なたね油 じゃがいも<br>マカロニ バター さとう | 牛乳 こまい ペーコン                | キャベツ たまねぎ にんじん<br>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<br>大豆しやりしやり揚げ               | うどん なたね油 さとう<br>でんぶん                     | 牛乳 ぶた肉 大豆<br>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  | ししやもの天ぷら<br>玄米団子汁                 | 米 もち米 くり さとう<br>小麦粉 大豆油 なたね油<br>玄米 でんぶん  | 牛乳 ししやもとり肉<br>油揚げ          | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ しょうが                              | 640          | 22.4     |
| 17 | 木 | ごはん            | 牛乳  | 肉野菜炒め<br>中華風コンソープ                 | 米 なたね油 でんぶん                              | 牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご             | たまねぎ にんじん たけのこ<br>もやし キャベツ とうもろこし<br>ほうれんそう             | 613          | 25.4     |
| 18 | 金 | 揚げパン<br>(きなこ)  | 牛乳  | ポトフ<br>みかん                        | パン なたね油 さとう<br>じゃがいも                     | 牛乳 きなこ ソーセージ<br>みかん        | たまねぎ にんじん キャベツ<br>バセリ みかん                               | 608          | 21.7     |
| 21 | 月 | ごはん            | 牛乳  | 四川どうふ<br>ボークシゅうまい                 | 米 なたね油 さとう<br>でんぶん ごま油<br>小麦粉            | 牛乳 とうふ ぶた肉                 | しょうが にんじん たけのこ<br>ながねぎ にんにく しいたけ<br>たまねぎ                | 608          | 30.1     |
| 22 | 火 | 地粉うどん          | 牛乳  | きつねうどん<br>ささかまぼこの磯辺揚げ             | うどん 小麦粉 なたね油                             | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>ささかまぼこ あおさ   | にんじん ながねぎ しいたけ<br>ほうれんそう                                | 597          | 27.5     |
| 23 | 水 | 麦ごはん           | 牛乳  | 秋の実りカレー<br>もやしとコーンのソテー            | 米 麦 さつまいも なたね油<br>小麦粉 ラード                | 牛乳 とり肉 チーズ<br>脱脂粉乳         | たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>しょうが にんにく りんご<br>もやし とうもろこし          | 622          | 22.1     |
| 24 | 木 | キムタク<br>ごはん    | 牛乳  | いわしフライ<br>かきたま汁                   | 米 ごま油 じゃがいも<br>でんぶん なたね油                 | 牛乳 ぶた肉 いわし<br>たまご          | ながねぎ キムチ たくあん<br>にんじん ほうれんそう                            | 618          | 24.8     |
| 25 | 金 | バターロール         | 牛乳  | ハンバーグステーキ<br>こふさいも<br>野菜スープ       | パン ラード なたね油<br>さとう じゃがいも                 | 牛乳 とり肉 大豆 ペーコン             | たまねぎ にんにく にんじん<br>キャベツ とうもろこし                           | 637          | 24.7     |
| 28 | 月 | ごはん            | 牛乳  | とりそぼろごはん<br>豚汁                    | 米 なたね油 さとう<br>でんぶん                       | 牛乳 とり肉 焼きちくわ<br>ぶた肉 とうふ みそ | にんじん しょうが しいたけ<br>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<br>◎ヨーグルト<br>(代替食 みかんゼリー)    | 中華めん なたね油<br>小麦粉 (さとう)                   | 牛乳 ぶた肉 いか<br>ヨーグルト         | しょうが たまねぎ にんじん<br>はくさい たけのこ ピーマン<br>しいたけ キャベツ (みかん)     | 598          | 28.2     |
| 30 | 水 | ごはん            | 牛乳  | さんまの塩焼き<br>れんこんとひじきのきんぴら<br>さつま汁  | 米 ごま油 さとう ごま<br>なたね油 さつまいも               | 牛乳 さんま ひじき とり肉<br>油揚げ みそ   | れんこん にんじん だいこん<br>ごぼう ながねぎ                              | 670          | 28.4     |
| 31 | 木 | チキンライス         | 牛乳  | ふわとろオムライス<br>かぼちゃの豆乳クリームスープ       | 米 なたね油 植物油<br>でんぶん                       | 牛乳 とり肉 たまご<br>ペーコン 豆乳      | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム かぼちゃ<br>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。

・◎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)  |

・口座へのご入金、振替前日までにお願いいたします。  
・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

