



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7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)
1	水	くりごはん	牛乳	あじの塩たつた揚げ みそ汁	米もち米くりさとう なたね油 じゃがいも でんぶん	牛乳とうふ わかめ みそあじ	ながねぎ	591	22.8
2	木	ごはん	牛乳	肉野菜炒め 水ぎょうざスープ	米 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ ほうれんそう	588	22.1
3	金	ロールコッペ	牛乳	ボークのブラウンソース煮 こふきいも 野菜スープ	パン なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ とうもろこし トマト	607	26.5
6	月	ひじきごはん	牛乳	だご汁 お月見ゼリー	米 なたね油 さとう もち さといも	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき みそ	にんじん だいごん ごぼう ながねぎ みかん りんご	588	17.8
7	火	地粉うどん	牛乳	わかめうどん ちくわのごま揚げ ぶどう	うどん 小麦粉 ごま なたね油	牛乳 とり肉 わかめ 焼きちくわ	ながねぎ しいたけ こまつな にんじん ぶどう	606	23.6
8	水	麦ごはん	牛乳	秋の実りカレー 野菜サラダ	米 麦 なたね油 さつまいも 小麦粉 ラード さとう	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	639	20.2
9	木	黒パン	牛乳	ワンナーソーテー ポイルキャベツ 豆乳クリームスープ	パン 黒とう なたね油 小麦粉	牛乳 ソーセージ ぶた肉 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん	593	22.2
10	金	食パン ブルーベリージャム	牛乳	白いんげん豆コロッケ ミートボールのトマト煮	パン ジャム なたね油 じゃがいも パン粉 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 いんげん豆	たまねぎ にんじん キャベツ トマト エリンギ	590	20.1
14	火	ホット中華めん	牛乳	タンタンメン ポークしゅうまい かき	中華めん ごま油 ごま 小麦粉 ラー油	牛乳 ぶた肉 みそ	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ かき たまねぎ	589	28.1
15	水	とりごぼうピラフ	牛乳	ししやもフリッター たまごとレタスのスープ	米 なたね油 じゃがいも 小麦粉 大豆油	牛乳 とり肉 ししやも ベーコン たまご	ごぼう たまねぎ にんじん レタス	594	21.9
16	木	ごはん	牛乳	肉じゃが なめこ汁 エコふりかけ	米 じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かつお節	たまねぎ にんじん なめこ ながねぎ	598	24.8
17	金	コッペパン	牛乳	たちおフライ キャベツのソーテー ソーセージと白菜のスープ	パン なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 たちお ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	587	21.6
20	月	ごはん	牛乳	ねぎ塩豚丼 けんちん汁	米 なたね油 さとう でんぶん ごま ごま油 さといも	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	もやし ながねぎ にんにく レモン だいごん にんじん ごぼう	590	27.0
今月のかむ力を育てるメニュー：いわしフライ									
21	火	地粉うどん	牛乳	カレーなんぼん いわしフライ ふかしいも	うどん さとう でんぶん なたね油 さつまいも じゃがいも	牛乳 とり肉 いわし	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	603	21.9
22	水	ごはん	牛乳	四川とうふ 杏仁フルーツ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 水あめ	牛乳 とうふ ぶた肉 寒天 豆乳	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しいたけ もも りんご ぶどう	605	24.6
23	木	揚げパン (グラニュー糖)	牛乳	ポトフ みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ みかん	588	21.7
24	金	ツイストパン	牛乳	さつまいものグラタン ヌードルスープ	パン さつまいも なたね油 バター 小麦粉 パン粉 でんぶん 米粉めん	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ながねぎ こまつな	636	22.3
27	月	ごはん	牛乳	森のきのこのハヤシライス じゃこサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	599	21.6
28	火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	コーンフライ ◎ヨーグルト (代替食 ぶどうゼリー)	スパゲティ なたね油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳 ソーセージ ヨーグルト	たまねぎ にんじん (ぶどう) とうもろこし マッシュルーム	628	21.7
29	水	豚肉と小松菜 のごはん	牛乳	白菜のみそ汁	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ みそ とうふ	こまつな にんじん しいたけ はくさい	586	23.6
30	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー もやしのソーテー わかめスープ	米 でんぶん 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 たまねぎ とうもろこし にんじん ほうれんそう	603	24.1
31	金	子供パン	牛乳	ハンバーグステーキ マカロニのクリームスープ パンキンパバロア	パン なたね油 さとう マカロニ 小麦粉 ラード でんぶん	牛乳 脱脂粉乳 豆乳 とり肉 ぶた肉 大豆	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム パセリ かぼちゃ	613	23.3

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。

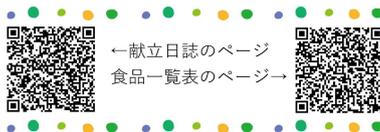
・使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

・◎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。

◆川口市児童生徒体力向上推進委員会の咀嚼力の向上に関する研究と連携して、令和7年度は毎月「かむ力を育てるメニュー」を紹介します。かむ力を育てることは、さまざまな健康効果があります。日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

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	9月30日(火)
11月分	10月31日(金)

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。
・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。



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