



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和8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
自校調理小学校

※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)
1	木	ごはん	牛乳	肉野菜炒め さつまい	米 なたね油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	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 だいこん ごぼう ながねぎ	606	24.3
2	金	ツイストパン	牛乳	ボークのブラウンソース煮 こぶきいも 米粉めん入り野菜スープ	パン なたね油 じゃがいも 米粉めん 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	588	28.2
5	月	豚肉と小松菜の ごはん	牛乳	白ごまつくね みそ汁	米 なたね油 さとう じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 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 たまねぎ	628	23.0
6	火	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン 白いんげん豆のコロッケ かき	中華めん なたね油 バター じゃがいも パン粉	牛乳 ぶた肉 わかめ いんげん豆	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし かき	588	22.0
7	水	麦ごはん	牛乳	秋の実りカレー 野菜サラダ	米 麦 さつまいも なたね油 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	636	21.9
8	木	ごはん	牛乳	四川どうふ フルーツカクテル	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	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 りんご ナタデココ ぶどう	591	24.3
9	金	食パン ブルーベリージャム	牛乳	ウィンナーソーテー ニョッキの豆乳クリームスープ	パン ジャム ニョッキ なたね油 小麦粉	牛乳 ソーセージ ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ ブルーベリー	651	23.7
13	火	ホット中華めん	牛乳	タンタンメン ポークしゅうまい みかん	中華めん ごま油 ごま ラー油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ みかん	613	27.5
14	水	とりごぼうピラフ	牛乳	コーンフライ マカロニのクリームスープ	米 なたね油 マカロニ 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし マッシュルーム	627	22.7
15	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
16	金	コッペパン	牛乳	たちうおフライ もやしのカレーソーテー 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 たちうお ソーセージ	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい	598	22.1
19	月	まごわごはん	牛乳	厚焼きたまご 豚汁	米 さつまいも なたね油 ごま さとう でんぶん	牛乳 大豆 ひじき ちりめんじゃこ たまご ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	587	26.8
20	火	地粉うどん	牛乳	カレーなんばん ししゃもの天ぷら ふかしいも	うどん さとう でんぶん なたね油 さつまいも 米油 小麦粉	牛乳 とり肉 ししゃも	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	595	21.0
21	水	キムチチャーハン	牛乳	たこナゲット トック	米 なたね油 ごま油 トック 植物油 水あめ パン粉	牛乳 とり肉 たまご たこ いか ぶた肉	にんじん キムチ ピーマン キャベツ しいたけ みずな	652	24.3
22	木	ごはん	牛乳	ねぎ塩豚丼 厚揚げのみそ汁	米 なたね油 さとう でんぶん ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 厚揚げ わかめ みそ	もやし ながねぎ にんにく レモン キャベツ	586	28.0
23	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 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ みかん	598	23.7
26	月	ごはん	牛乳	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 キャベツ きゅうり とうもろこし	607	22.5
27	火	地粉うどん	牛乳	親子うどん 鉄腕フランク	うどん でんぶん 小麦粉 さとう なたね油 植物油	牛乳 とり肉 たまご ソーセージ	にんじん ながねぎ ほうれんそう 切干大根	660	26.9
28	水	ひじきごはん	牛乳	もうかざめフライ けんちん汁	米 もち米 なたね油 さとう さといも パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき とうふ さめ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	624	29.4
29	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー ボイルキャベツ 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 キャベツ にんじん ほうれんそう	603	25.0
30	金	子供パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース パンプキンスープ ミックスベリープリン	パン なたね油 小麦粉 さとう ラード 加工油脂	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん トマト セロリ とうもろこし いちご クランベリー ブルーベリー	643	22.7

川口市の学校給食では、カシューナッツ、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、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。

・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。

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