



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
川口市立青木中央小学校

※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)
2	月	ごはん	牛乳	きのこの森のハヤシライス フルーツカクテル	米 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 エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム ももりんご ナタデココ ぶどう レモン	612	20.0
3	火	地粉うどん	牛乳	肉なんばん 揚げたこくん かき	うどん なたね油 さとう でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たこ	にんじん はくさい ながねぎ キャベツ かき	592	23.0
4	水	ごはん	牛乳	シャージャンドウふ 春雨スープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ ベーコン	にんじん たけのこ ながねぎ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ もやし こまつな	630	23.6
5	木	ツナ大豆 ごはん	牛乳	川口ウィンナー(しょうが) みそけんちん	米 さとう さといも なたね油	牛乳 ツナ 大豆 ソーセージ とうふ みそ	にんじん しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	635	28.0
6	金	フラワー ロール	牛乳	ポテトグラタン 野菜スープ	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 ベーコン	たまねぎ バセリ にんじん キャベツ とうもろこし	617	22.6
11	水	カレーピラフ	牛乳	ミートボール 豆乳クリームスープ	米 なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 ソーセージ ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン バセリ	618	23.8
12	木	ごはん	牛乳	ねぎ塩豚丼 さつまい	米 なたね油 さとう でんぶん ごま ごま油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	もやし ながねぎ にんにく レモン だいこん にんじん ごぼう	615	29.5
13	金	ツイストパン	牛乳	こまい(白身魚)フライ ポイルキャベツ ベーコンスープ	パン なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 こまい ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい なら	589	21.5
16	月	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	584	26.2
17	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん さつまいもと大豆のかりんとう	うどん さつまいも なたね油 さとう 黒とう	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	620	22.3
18	水	ごはん	牛乳	豚キムチ炒め わかめスープ	米 なたね油 さとう ごま油 ごま でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ なら しょうが にんにく キムチ ほうれんそう	598	23.6
19	木	くりごはん	牛乳	にぎすの米粉揚げ 玄米だんご汁	米 もち米 くり さとう 米粉 なたね油 玄米 でんぶん	牛乳 にぎす とり肉 あおさ 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	651	22.4
20	金	子供パン	牛乳	ハンバーグデミグラスソース こふきいも ペーザンヌスープ	パン ラード なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ	634	25.1
23	月	ひじきピラフ	牛乳	チキンナゲット ヌードルスープ	米 なたね油 小麦粉 でんぶん 米粉めん	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ながねぎ こまつな	608	23.1
24	火	ホット中華めん	牛乳	とんこつラーメン ぎょうざ	中華めん なたね油 ごま 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ ながねぎ なら しょうが にんにく	601	25.5
25	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 野菜サラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ 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 きゅうり とうもろこし	637	23.6
26	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き もやしのおかか炒め みそ汁	米 なたね油 じゃがいも	牛乳 さば かつお節 とうふ わかめ みそ	もやし にんじん ながねぎ	645	27.6
30	月	豚肉とこまつな ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 花みかん	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ わかめ みそ	こまつな にんじん しいたけ たけのこ キャベツ みかん	585	20.6
31	火	スバゲティ ナポリタン	牛乳	かぼちゃミートフライ りんごゼリー	スバゲティ なたね油 じゃがいも パン粉 さとう	牛乳 ソーセージ ぶた肉	たまねぎ にんじん りんご マッシュルーム かぼちゃ	623	19.8

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(火)
12月分	11月30日(木)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・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

