



令和元年
9月

川口市マスコット「きゅぼらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

本校調理中学校

※ 献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

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)
3	火	ごはん ふりかけ	牛乳	はるさめスープ たらちのチリソースかけ ぶどうゼリー	米 はるさめ なたね油 ごま油 さとう でんぶん コーンフラワー ごま	牛乳 とり肉 たらたまご	にんじん たまねぎ ぶどう えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ	793	29.9
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知らう』1学期のテーマ:鉄分 今月の食べ物:鉄分									
4	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス コーンスローサラダ ブルー	米 麦じゃがいも なたね油 ラード 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし ブルー	832	26.1
ブルーに豊富に含まれる鉄分は、血をつくり、貧血を予防する働きがあります。									
5	木	地粉うどん	牛乳	なす南蛮うどん ししゃもの磯辺天ぷら ポテサラダ 冷凍みかん	うどん なたね油 小麦粉 植物油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも あおりのり	なす にんじん ほうれんそう ながねぎ みかん	796	26.5
6	金	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 いも団子汁 いわしのみぞれ煮	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 油揚げ ぶた肉 いわし	にんじん さやえんどう だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	778	28.8
9	月	メロンパン	牛乳	野菜スープ ハムカレーロール ほうれんそうとコーンのソテー	パン なたね油 パン粉 じゃがいも	牛乳 とり肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし	751	24.0
10	火	ごはん	牛乳	とん汁 さばの塩こうじ焼き 小松菜のサラダ	米 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな もやし	791	32.6
11	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 みそかつ こんにゃくの炒め煮	米 でんぶん なたね油 さとう ごま パン粉 小麦粉	牛乳 たまご みそ とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう さやいんげん	741	27.4
12	木	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ もも	中華めん ごま油 ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もも	876	33.6
13	金	ごはん	牛乳	秋の香りごはん 白玉のつべい汁 厚焼たまご 月見ゼリー	米 くり なたね油 さとう 白玉もち さといも でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ たまご	しいたけ しめじ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ぶどう	798	24.9
17	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし	816	32.6
18	水	ごはん	牛乳	さつま汁 かれいの甘酢あんかけ ミニトマト 豆乳プリン	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん 水あめ	牛乳 とり肉 とうふ みそ 豆乳 かれい	だいこん にんじん ながねぎ しょうが ミントマト	758	28.5
19	木	地粉うどん	牛乳	きつねとこのごまうどん いかとえびのかき揚げ オレンジ	うどん ごま さとう 小麦粉 植物油 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ えび いか	しいたけ にんじん しめじ まいたけ ほうれんそう ながねぎ たまねぎ オレンジ	738	25.2
20	金	ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物 水まんじゅう	米 さとう でんぶん なたね油 水あめ あずき	牛乳 油揚げ わかめ みそ さつま揚げ とうふ とり肉	とうがん にんじん たまねぎ 切干大根	783	24.1
24	火	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き丼 つくね汁 キャベツの煮びたし	米 なたね油 ごま さとう でんぶん	牛乳 油揚げ かつお節 とり肉 さんま	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな	870	31.0
25	水	キャロット ピラフ	牛乳	キャロットピラフホワイトソースがけ いかナゲット ブロッコリー	米 なたね油 小麦粉 ラード でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 いか たちうお 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー	896	29.1
26	木	ゆで スパゲティ	牛乳	なすとトマトのミートソーススパゲティ ポテトコロッケ りんご	スパゲティ オリーブ油 でんぶん なたね油 じゃがいも パン粉	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん エリンギ トマト りんご	790	27.5
27	金	ごはん	牛乳	呉汁 鶏の照り焼き きんぴらごぼう	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	796	34.6
30	月	ぶどうパン	牛乳	マカロニスープ チーズオムレットマトソース スパイシーポテト	パン マカロニ なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 たまご チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう エリンギ にんにく	821	26.7

・都合により食材料を変更す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。

・食物アレルギー・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」を各学校あて送付及び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。

次回給食費口座引落日のご案内

対象給食月	口座振替日	
9月分	9月2日(月)	9月1日(日) までに入金をお願いします
10月分	9月30日(月)	9月29日(日) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にかぎりに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。