



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
センター調理小学校
(新郷・南平学校給食センター献立)

※ 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	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 いのこの汁 いわしのみぞれ煮	米 さとう なたね油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ いわし	にんじん さやえんどう だいこん えのきたけ しめじ こまつな ながねぎ	633	27.2
4	水	たまごパン	牛乳	ラビオリスープ アーモンド風味ポテ ミニトマト	パン さとう パン粉 でんぶん さつまいも なたね油 バター アーモンド	牛乳 ぶた肉 たまご	にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし ミニトマト	599	16.7
5	木	ごはん	牛乳	こしね汁 さばごまみりん焼き 小松菜のサラダ	米 ドレッシング さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ さば	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ こまつな もやし	649	25.8
6	金	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン ひじきぎょうざ りんご	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ ひじき	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし りんご	581	20.5
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』2学期の栄養素:鉄分 今月の食べ物:ブルー									
9	月	チキンライス	牛乳	ホワイトソースかけ かぼちゃのサラダ ブルー	米 さとう じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード マヨネーズ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ えだまめ ブルー	670	20.5
ブルーには、鉄分が多く含まれています。鉄分は、赤血球の材料となって体中に酸素を運び、貧血を防いでくれます。									
10	火	ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐 しゅうまい はるさめサラダ	米 なたね油 さとう パン粉 でんぶん ごま油 はるさめ ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ なす ながねぎ しょうが にんにく しいたけ キャベツ とうもろこ し	641	24.0
11	水	子供パン	牛乳	野菜スープ ソーセージケチャップソース 米粉のスイートポテ	パン さとう なたね油 でんぶん 米粉 さつまいも	牛乳 とり肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	592	21.3
12	木	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き きんぴられんこん	米 ごま なたね油 さとう	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ しょうが れんこん にんじん	643	26.0
13	金	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん ごぼうの甘辛揚げ 月見ゼリー	うどん さといも でんぶん なたね油 さとう ごま 水あめ	牛乳 ぶた肉 油揚げ	しいたけ えのきたけ しめじ にんじん ながねぎ ごぼう ぶどう	626	22.0
17	火	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き丼 さつま汁 わかめのサラダ	米 なたね油 ごま さとう さつまいも ドレッシング でんぶん	牛乳 さんま とり肉 とうふ みそ わかめ	だいこん にんじん キャベツ とうもろこし	679	23.2
18	水	黒パン	牛乳 ヨービー 飲料	マカロニスープ オムレツきのこソース プロッコリー	パン 黒とう さとう マカロニ なたね油 マヨネーズ でんぶん	牛乳 ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう えのきたけ しめじ にんにく プロッコリー	586	22.3
19	木	ごはん	牛乳	かみなり汁 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とうふ とり肉 みそ ひじき ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう	598	26.7
20	金	地粉うどん	牛乳	きつねときのこのごまうどん かぼちゃの天ぷら 水まんじゅう	うどん ごま さとう 小麦粉 なたね油 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 油揚げ あずき	にんじん まいたけ しめじ ながねぎ しいたけ ほうれんそう かぼちゃ	645	21.4
24	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス ひじきのサラダ 冷凍みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 なたね油 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 ひじき	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし みかん	630	19.4
25	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ぶどう	米 でんぶん さとう	牛乳 たまご とうふ とり肉	にんじん ほうれんそう ぶどう たまねぎ	578	18.8
26	木	ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め もやしとのらぼう菜のナムル	米 トック なたね油 さとう ごま油 ごまドレッシング	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ もやし キムチ キャベツ しょうが にんにく えのきたけ のらぼう菜 なら	595	23.2
27	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース たらポーションフライ 枝豆	ソフトめん なたね油 でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 大豆 たら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ りんご トマト えだまめ	660	31.2
30	月	ごはん	牛乳	みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 納豆	米 さとう	牛乳 とうふ みそ とり肉 うずら卵 納豆	たまねぎ こまつな いんげん にんじん しょうが にんにく	635	29.3

・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、学校をとおして給食センターにご相談ください。

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、所定の日にちまで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。