



令和元年
10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
センター調理中学校
(元細学校給食センターA献立)

※献立名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ではありませんので、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)
1	火	ごはん	牛乳	五目わんたんスープ 白身魚のチリソースがけ はるさめサラダ	米 ごま油 なたね油 さとう でんぶん はるさめ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ほき ハム	にんじん もやしにら しいたけ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	762	29.0
2	水	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん つみれ汁 鶏肉の照り焼き	米 さとう なたね油 植物油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 油揚げ たら いとよりたい とり肉	しょうが クリンピース にんじん だいこん ながねぎ こまつな	796	36.9
3	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ひじききょうざ もやしのナムル	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ひじき	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし こまつな キャベツ	794	31.0
4	金	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん 呉汁 厚焼たまご	米 なたね油 さとう じゃがいも	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶた肉 大豆 みそ たまご	にんじん ふなしめじ しいたけ れんこん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ	782	30.4
7	月	クロワッサン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー ソーセージケチャップソース コーンソテー	パン さつまいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ソーセージ ハム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ とうもろこし ほうれんそう	778	28.2
8	火	ごはん	牛乳	ブルコギトツパブ わかめスープ しゅうまい	米 ごま油 さとう とうもろこし でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉 なたね油 わかめ	にんにく たまねぎ もやし にんじん ピーマン エリンギ しいたけ こまつな ながねぎ	774	34.1
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』二期の栄養素・鉄分									
9	水	ごはん	牛乳	こしね汁 さんまの蒲焼き ほうれん草のごま和え	米 さといも ごま油 なたね油 さとう とうもろこし でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ 焼くわ みそ さんま	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし	848	31.1
ほうれん草や小松菜には貧血を予防する鉄分が多く含まれています。									
10	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん きのことかぼちゃのかき揚げ ミニトマト 米粉のブルーベリータルト	うどん さとう なたね油 米粉 小麦粉 パーム油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 豆乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう ミニトマト まいたけ かぼちゃ ブルーベリー	879	27.0
11	金	ごはん	牛乳	豚汁 さばの幽庵焼き きんぴらごぼう	米 なたね油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば	にんじん ながねぎ だいこん ほうれんそう ごぼう	773	29.2
15	火	ごはん	牛乳	せんべい汁 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのお浸し	米 せんべい さとう でんぶん なたね油 米粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 かつお節	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー	777	33.6
16	水	ごはん	牛乳	すいとん ほぎの甘酢あんかけ 筑前煮	米 すいとん なたね油 さとう でんぶん さといも	牛乳 ぶた肉 油揚げ ほき とり肉 焼くわ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ごぼう さやいんげん	816	31.1
17	木	地粉うどん	牛乳	秋野菜うどん かぼちゃのそぼろあん ちくわと野菜のサラダ	うどん なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 焼くわ	なす ふなしめじ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ しょうが だいこん にんじん こまつな	750	28.6
18	金	ごはん	牛乳	チンゲンサイのみそ汁 和風おろしハンバーグ ひじきの信田煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 油揚げ ひじき 大豆	チンゲンサイ にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ かんぴょう	746	29.9
21	月	コッペパン スライス	牛乳	かきたま汁 いかなゲツ 焼きそば	パン でんぶん なたね油 やきそば 小麦粉	牛乳 たまご かまぼこ いか たらちゅうお ぶた肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし キャベツ	777	30.3
23	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス ツナサラダ 洋なし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり 洋なし	794	23.9
24	木	ホット中華めん	牛乳	もやしそば お好み焼き ごぼうサラダ	中華めん さとう なたね油 でんぶん ごま マヨネーズ 小麦粉 米粉	牛乳 ぶた肉 あおさ ハム	にんじん もやし ながねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	778	25.2
25	金	ごはん	牛乳	いも団子汁 さけの塩焼き こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも でんぶん さといも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さけ ぶた肉	にんじん ながねぎ ごぼう さやえんどう	747	34.7
28	月	マーブル 食パン	牛乳	ラビオリスープ ミラノ風チキンカツ イタリアンサラダ	パン なたね油 ドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	737	27.9
29	火	ごはん	牛乳	みそけんちん ししやもの南蛮風 うの花炒り煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ししやも おから 焼くわ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ さやえんどう	770	26.1
30	水	ごはん	牛乳	中華風きのこスープ ポークソテーオニオンソース 中華サラダ	米 でんぶん ごま油 なたね油 さとう	牛乳 たまご かまぼこ ぶた肉 ハム	たまねぎ なめこ えのきたけ たけのこ キャベツ もやし にんじん こまつな	774	29.8
31	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ポテトコロッケ みかん	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん じゃがいも パン粉 なたね油	ぶた肉 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	792	26.4

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	
11月分	10月31日(木)	10月30日(水) までに入金をお願いします
12月分	12月2日(月)	12月1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。