



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
センター調理小学校
(元郷学校給食センター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	豆腐のスープ 鶏肉とナッツの炒め物 オレンジ	米 なたね油 ごま カシューナッツ さとう でんぷん	牛乳 とろふ ぶた肉 とり肉	にんじん たけのこ きくらげ ながねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが さやいんげん オレンジ	591	24.2
2 水	はちみつパン	牛乳	米粉マカロニのスープ ハンバーグデミグラスソース 野菜ソテー	パン マカロニ なたね油 はちみつ 米粉 ラード	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし キャベツ エリンギ	591	25.5
3 木	ごはん	牛乳	みそ汁 さけのマヨネーズ焼き こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも マヨネーズ なたね油 さとう	牛乳 とろふ わかめ みそ さけ ぶた肉	たまねぎ にんじん さやえんどう	606	29.5
4 金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 りんご	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	こまつな 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 りんご	679	25.0
7 月	ごはん	牛乳	まごわやさしいみそ汁 さんまのかば焼き ごぼうサラダ	米 じゃがいも ごま ごま油 なたね油 さとう マヨネーズ でんぷん	牛乳 わかめ みそ かたくちいわし さんま	だいこん ながねぎ こまつな しいたけ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	666	22.1
8 火	ごはん	牛乳	中華スープ 五目パオズ 厚揚げとキャベツの甘辛あん炒め	米 ごま油 でんぷん 小麦粉	牛乳 とり肉 厚揚げ ぶた肉 とろふ	もやし にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ ながねぎ	586	20.4
9 水	マーブル食パン	牛乳	じゃがいものトマト煮 チキンカツ シーフードサラダ	パン じゃがいも オリーブ油 さとう なたね油 卵 小麦粉	牛乳 ソーセージ えび いか とり肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく グリンピース トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン	681	27.2
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知らず！』二学期の栄養素・鉄分								
10 木	ドライカレー	牛乳	鶏肉のクリーム煮 ほうれん草とコーンのソテー 米粉のブルーベリータルト	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード 米粉 さとう	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン 脱脂粉乳 豆乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし ブルーベリー	711	26.2
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。								
11 金	地粉うどん	牛乳	親子うどん さつまいもの天ぷら 青菜のお浸し	うどん さとう でんぷん さつまいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 たまご かつお節	ほうれんそう にんじん ながねぎ ほういさい チンゲンサイ ぶなしめじ	660	22.4
15 火	ごはん	牛乳	具沢山すまし汁 みそカツ 白菜のサラダ	米 なたね油 さとう ごま 卵 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ さつま揚げ	しいたけ えのきたけ だいこん にんじん ほうれんそう ほういさい こまつな	639	26.4
16 水	ごはん	牛乳	呉汁 鶏肉の照り焼き 小松菜とたけのこの炒め物	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ 大豆 みそ とり肉 ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな たけのこ しいたけ	652	28.8
17 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 野菜とウインナーのソテー	米 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	623	20.0
18 金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ さつまいものサラダ	中華めん なたね油 でんぷん ごま油 さつまいも マヨネーズ ラード	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ベーコン とり肉	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ パセリ	649	25.7
21 月	ごはん	牛乳	かきたま汁 さばのカレーしょうゆ焼き うの花炒り煮	米 でんぷん なたね油 さとう	牛乳 たまご さば おから 焼くわ	ほうれんそう だいこん ながねぎ にんじん しいたけ さやえんどう	645	24.2
23 水	バターロール	牛乳	コンソメスープ 豚肉のブラウンソース煮 粉ふきいも	パン なたね油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	585	30.2
24 木	ごはん	牛乳	チャーハン わかめスープ しゅうまい	米 なたね油 ごま油 植物油 卵 でんぷん	牛乳 ハム たまご とり肉 なたね油 わかめ ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン	594	22.9
25 金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん きのこかぼちゃのかき揚げ ミニトマト	うどん さとう なたね油 小麦粉 パーム油	牛乳 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう ミニトマト かぼちゃ ましたけ	651	20.9
28 月	ごはん	牛乳	えびと豆腐のチリソース もやしの中華サラダ	米 なたね油 でんぷん さとう ごま油	牛乳 えび とろふ ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ とうもろこし もやし	585	25.0
29 火	ごはん	牛乳	さつまいも汁 ししやもフライ いんげんのごま和え	米 小麦粉 さつまいも なたね油 ごま さとう でんぷん	牛乳 とり肉 とろふ みそ ししやも	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやいんげん	645	23.5
30 水	子供パン	牛乳	じゃがいものポタージュ 鶏肉のカレー風味焼き キャベツとウインナーのソテー	パン じゃがいも バター 生クリーム なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ハム たまご とり肉 なたね油 わかめ ぶた肉	たまねぎ パセリ キャベツ	651	26.4
31 木	ごはん	牛乳	すまし汁 五目たまご焼き 豚肉とにらのみそ炒め	米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 たこ たら とろふ わかめ たまご ひじき ぶた肉 みそ	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ もやし にら しょうが	587	29.8

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。