



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
(新郷・南学校給食平センター献立)

※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 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	わんたんスープ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 洋なし	米 ごま油 カシューナッツ さとう でんぶん なたね油	牛乳 わんたん とり肉	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ たけのこ しょうが いんげん ようなし	625	21.5
2 水	ツイストパン	牛乳	じゃがいもとウインナーのトマト煮 メンチカツ ブロッコリー	パン じゃがいも なたね油 さとう マヨネーズ パン粉	牛乳 ソーセージ ぶた肉	にんじん たまねぎ グリーンピース ブロッコリー エリンギ にんにく トマト	676	21.7
3 木	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん なめこ汁 厚焼たまご	米 なたね油 さとう くり でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ みそ たまご	にんじん れんこん ごぼう ぶなしめじ えだまめ なめこ たまねぎ ながねぎ	580	23.1
4 金	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 笹かまぼこの磯辺揚げ みかん	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 ささかまぼこ あおのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	593	25.5
7 月	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 さんまの紅葉煮 わかめのサラダ	米 じゃがいも ごま ドレッシング	牛乳 大豆 みそ さんま わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし だいこん	596	20.7
8 火	ごはん	牛乳	せんべい汁 いかのかりんあげ りんご	米 せんべい なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いか	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう りんご	582	22.4
9 水	コッペパン	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 キャベツソテー	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 チーズ ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ	618	24.9
10 木	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏の照り焼き きんぴらごぼう ブルーベリーゼリー	米 でんぶん さとう なたね油 ごま 水あめ	牛乳 たまご とり肉 さつまあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう ブルーベリー	641	24.3
11 金	ホット中華めん	牛乳	たんめん 春巻 オレンジ	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵	にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ オレンジ	604	23.3
『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:小松菜								
15 火	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 白ごまつくね さけとじやこのふりかけ	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油 パン粉 ごま 大豆油	牛乳 みそ とり肉 さけ ちりめんじゃこ	たまねぎ こまつな	609	23.8
小松菜には、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。								
16 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ グレープフルーツ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ グレープフルーツ	665	24.0
17 木	ごはん	牛乳	呉汁 きんぴらハンバーグ キャベツのおかか煮	米 じゃがいも なたね油	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉 かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ たまねぎ	590	25.3
18 金	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん ほきののりごま揚げ ミニトマト	うどん なたね油 パン粉 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ なたね ほき	にんじん ながねぎ しょうが ミニトマト	607	23.9
21 月	ごはん	牛乳	ねぎ塩丼 トック入りスープ たこナゲット	米 なたね油 ごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ たこ いか	もやし ながねぎ にんにく レモン にんじん たまねぎ えのきたけ	635	27.6
23 水	バターロール	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 花豆コロッケ ぶどう	パン はるさめ 白花生 なたね油 でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし たまねぎ ぶどう	585	19.6
24 木	麦ごはん	牛乳	カレーライス 切り干し大根のサラダ パインアップル	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 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 切干大根 こまつな パインアップル	623	19.1
25 金	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 大学いも オレンジ	中華めん なたね油 でんぶん 水あめ さつまいも さとう ごま	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが オレンジ	593	19.8
28 月	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 さばの辛味焼き ブロッコリーのごまあえ	米 さつまいも さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ さば	れんこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ ブロッコリー	623	22.1
29 火	ごはん	牛乳	とん汁 さけフライ もやしのサラダ	米 なたね油 ドレッシング パン粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さけ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう もやし えだまめ	619	27.2
30 水	たまごパン	牛乳	ヌードルスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー	パン 米粉めん なたね油 ラード	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ パセリ ほうれんそう とうもろこし	577	26.0
31 木	チキンライス	牛乳	ホワイトソースかけ 温野菜サラダ 米粉のかぼちゃマフィン	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング さとう ごま	牛乳 とり肉 わかめ 脱脂粉乳 豆乳	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ キャベツ とうもろこし	672	21.3

・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、所定の日にかま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。