



令和4年
9月

♡毎月19日は食育の日です♡

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
(元郷センター日献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

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)
2	金	ごはん	牛乳	厚揚げの中華煮 白ごまつくね 青菜のソテー	米 さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 厚揚げ みそ とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ たけのこ ほうれんそう チンゲンサイ	802	30.2
5	月	黒パン	牛乳	野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン 黒とうじやがいも なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 ソーセージ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんにくしょうが トマト	761	28.6
6	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 パーム油 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	775	21.4
7	水	ごはん	牛乳	さつまい かれのいの竜田揚げ 野菜のうま煮	米 さつまいも なたね油 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ みそ かれのい ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん しょうが	757	30.2
8	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 揚げたご焼き オレンジ	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう 米粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆 乳 あおさ たこ	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく オレンジ キャベツ	743	30.1
9	金	ごはん	牛乳	里芋としめじのごはん 月見団子汁 さばの辛味焼き	米 さといも さとう なたね油 白玉もち ごま油	牛乳 油揚げ とり肉 さば	にんじん ぶなしめじ だいこん ほうれんそう ながねぎ	805	26.1
12	月	ツイストパン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ	パン なたね油 じゃがいも マヨネーズ 大豆油 ラード	牛乳 ベーコン ハム とり肉	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ きゅうり	748	27.7
13	火	ごはん	牛乳	きのこたっぷりすまし汁 とんかつ 磯香和え	米 なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 あおさ かつお節	しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ごまつな にんじん ほうれんそう はくさい	774	27.0
14	水	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 さとう ごま油 でんぶん なたね油 ラー油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし ごまつな	746	31.3
15	木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 ドレッシング 大豆油	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	745	29.2
16	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 豚肉のねぎみそ焼き 三色ソテー	米 でんぶん さとう なたね油	牛乳 とうふ たまご ぶた肉 みそ ソーセージ	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ ごまつな とうもろこし	783	29.7
20	火	ごはん	牛乳	トック入りスープ 鶏肉の韓国風照り焼き わかめともやしのごま油炒め	米 トック さとう ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく もやし	745	28.7
21	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のゆず香和え 切り干し大根の煮物	米 さといも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ゆず 切干大根	775	29.9
22	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかのサラサ揚げ エリンギの炒め物	うどん さとう でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう エリンギ ごまつな パプリカ	774	35.9
27	火	ごはん	牛乳	じぶ煮 厚焼きたまご 煮浸し	米 焼きふ さとう でんぶん	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ ながねぎ ごまつな キャベツ	770	29.6
『味わおう！日本各地の郷土料理』：滋賀県									
28	水	ごはん	牛乳	泥亀汁 鮭フライ こんにゃくの炒め煮	米 ごま なたね油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さけ ぶた肉	にんじん なす たまねぎ ほうれんそう さやえんどう	768	29.5
泥亀汁は滋賀県の近江地方を中心に、夏バテ予防に食べられている郷土料理です。									
29	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ きゅうりのサラダ	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 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 きゅうり キャベツ とうもろこし	805	31.2
30	金	ごはん	牛乳	呉汁 いわしのみぞれ煮 れんこんサラダ	米 じゃがいも なたね油 マヨネーズ さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ いわし 焼くわ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ れんこん きゅうり	818	30.4

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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。

・アレルギー物質など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
10月分	9月30日(金)
11月分	10月31日(月)



← 献立日誌のページ
食品一覧表のページ →



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから



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。