



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
センター調理小学校
(元郷センターB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	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 油淋鶏 ちくわと野菜のサラダ	中華めん ごま油 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 焼ちくわ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく ながねぎ だいこん こまつな	643	27.4
5	月	ごはん	牛乳	ガパオライス はるさめスープ 白身魚のチリソースかけ	米 さとう なたね油 はるさめ ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほき	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ ぶなしめじ にんじん ながねぎ バジル ほうれんそう しょうが	591	25.7
『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理：滋賀県									
6	火	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 えだまめ	637	26.5
泥亀汁は、すりごまとつぶりのみそ汁に秋なすが浮かぶ様子が、亀が泥の中に見えることから名づけられました。									
7	水	ツイストパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ フライドチキン オレンジ	パン 小麦粉 でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく オレンジ	591	24.4
8	木	ごはん	牛乳	トック入りスープ タッカルビ	米 トック さつまいも ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉	えのきたけ たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく しいたけ キャベツ	620	22.9
9	金	地粉うどん	牛乳	秋味うどん かしわ天 エリンギの炒め物	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 ベーコン	なす ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう エリンギ こまつな パプリカ	593	30.4
12	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 オリブ油 さとう 小麦粉 パーム油 大豆油	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ とうもろこし きゅうり	628	18.4
13	火	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん けんちん汁 いわしのみぞれ煮	米 さとう なたね油 さといも 植物油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ いわし	しょうが グリンピース ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	610	26.2
14	水	黒パン	牛乳	野菜スープ 焼ウインナー チリコンカン	パン 黒とう じゃがいも オリブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	590	26.6
15	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ラー油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな	638	27.0
16	金	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 オリブ油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく プロックロー カリフラワー	593	26.7
20	火	ごはん	牛乳	さつまい とんかつ 磯香和え	米 さつまいも なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 のり	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう はくさい	594	24.5
21	水	子供パン	牛乳	パンキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ	パン なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん とうもろこし	639	25.3
22	木	ごはん	牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 野菜のうま煮	米 さとう じゃがいも	牛乳 とうふ わかめ さば みそ ぶた肉	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ さやいんげん	627	25.0
26	月	ごはん	牛乳	中華風コーンスープ 酢豚 レモンゼリー	米 ごま油 でんぶん なたね油 じゃがいも さとう コーンスターチ 水あめ	牛乳 ぶた肉	とうもろこし たまねぎ えのきたけ しいたけ レモン ほうれんそう しょうが にんじん たけのこ ピーマン	633	21.1
27	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 厚焼たまご 青菜のソテー	米 じゃがいも さとう なたね油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	603	24.5
28	水	コッペパン	牛乳	クリームシチュー ポテトコロッケ ほうれん草とウインナーのソテー	パン さつまいも なたね油 じゃがいも 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ほうれん草	640	23.9
29	木	ごはん	牛乳	みそ汁 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮	米 さとう なたね油	牛乳 とうふ みそ とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	だいこん ながねぎ こまつな にんじん	597	27.9
30	金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ 野菜炒め	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉	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 キャベツ もやし	661	26.9

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、学校をおと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)

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。



←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

