



令和4年
10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A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)	
3	月	コッペパン	牛乳	わかめスープ フランクフルトソーセージ 焼きそば	パン ごまなたね油 やきそば	牛乳と肉 わかめ ソーセージ ぶた肉	たまねぎにんじん えのきたけとうもろこし ながねぎもやし キャベツ	775	34.0	
4	火	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん いも団子汁 さばの辛味焼き	米 さつまいもなたね油 さとうじゃがいも でんぶん ごま油	牛乳と肉 さば	にんじん ごぼうぶなしめじ れんこん えだまめ だいこん ながねぎ こまつな	775	26.1	
5	水	ごはん	牛乳	根菜みそ汁 白ごまつくね ひじきの五目煮	米 さといもさとう でんぶん ごま	牛乳 油揚げ みそとり肉 ぶた肉 ひじき	ごぼう れんこんぶなしめじ だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん えだまめ	788	27.7	
6	木	地粉うどん	牛乳	秋野菜うどん ちくわの磯辺揚げ こまつなのごま和え	うどん なたね油 さとう 小麦粉 ごま	牛乳ぶた肉 油揚げ 焼くわ あおさ	なす たまねぎにんじん ほうれんそう こまつな はくさい	763	29.7	
7	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 彩りソテー 米粉のブルーベリークレープ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 米粉 ヤシ油	牛乳 ぶた肉 ソーセージ 豆乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし ブルーベリー	832	24.0	
11	火	ごはん	牛乳	すいとん 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物	米 すいとん さとう でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく 切干大根 えだまめ	792	30.4	
12	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしのみぞれ煮 こんにやくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ いわし ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやいんげん	750	29.9	
13	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ みかん	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし ながねぎ しょうが にんにく みかん	752	29.2	
14	金	ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜のうま煮	米 なたね油 さといも さとう	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 とり肉	なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん さやいんげん	771	29.8	
17	月	バターロール	牛乳	ミネストローネ オムレツ ポテトサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン いんげん豆 たまご ハム	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく きゅうり	756	26.6	
18	火	ごはん	牛乳	せんべい汁 ししゃもの南蛮風 わかめともやしのごま油炒め	米 せんべい でんぶん なたね油 さとう ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも わかめ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ もやし	757	27.0	
19	水	ごはん	牛乳	『味わおう！日本各地の郷土料理』：福島県					756	28.4
				ざくざく汁 ソースかつ キャベツ炒め	米 さといも なたね油 パン粉 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 大豆粉	だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もやし			
ソースカツ丼は会津地方、ざくざく汁は二本松市の郷土料理です。ざくざく汁はいろいろな野菜を1センチ位の大きさにざくざく切って作る汁物です。										
20	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん コーンフライ だいこんサラダ	うどん さとう でんぶん なたね油 小麦粉 パーム油 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし だいこん キャベツ	752	26.3	
21	金	ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ 中華風チキンソテー 厚揚げのピリ辛炒め	米 でんぶん ほろさめ さとう ごま油 なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが にら	772	31.3	
24	月	子供パン	牛乳	ポトフ メンチカツ りんご	パン じゃがいも なたね油 パン粉	牛乳 ソーセージ ぶた肉 とり肉	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー りんご	777	27.0	
25	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい はるさめサラダ	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶん 小麦粉 ほろさめ ドレッシング	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 キャベツ とうもろこし	782	30.1	
26	水	ごはん	牛乳	豚汁 和風きのこハンバーグ きんぴられんこん	米 ラード なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ ぶなめじ えのきたけ れんこん	771	30.9	
27	木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ じゃことチーズのサラダ オレンジゼリー	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 ごま ごま油 さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃ こ チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり オレンジ みかん	788	31.2	
28	金	ごはん	牛乳	肉じゃが 五目たまご焼き いんげんのごま和え	米 じゃがいも さとう 植物油 ごま	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん	786	25.8	
31	月	ツイストパン	牛乳	パンケーキポタージュ フレッシュサラダ	パン なたね油 小麦粉 ラード でんぶん さとう オリーブ油	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ レモン キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり	816	32.5	

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
11月分	10月31日(月)
12月分	11月30日(水)

上記日程となりますので、所定の日にち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。



← 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

