



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
(新郷・南平センター献立)

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	チーズパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 花豆コロッケ コーンサラダ	パン なたね油 でんぶん じゃがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 チーズ とり肉 ぶた肉 白花生 わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	888	30.5
4	火	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース オレシ	米 さつまいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 みそ ぶた肉	にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ しょうが	752	24.9
5	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしサラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 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 もやし ぶなしめじ	747	30.0
6	木	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん さけフライ ミニトマト	うどん なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ なたね油	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが トマト	755	30.2
7	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ 温野菜サラダ ブルーベリーゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブルーベリー	838	25.1
11	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ 油淋鶏 ひじきのサラダ	米 はるさめ でんぶん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ もやし とうもろこし	747	27.3
12	水	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん いも団子汁 いわしのおろしがけ	米 くり なたね油 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 油揚げ とり肉 いわし	にんじん ごぼう ぶなしめじ だいこん ながねぎ こまつな	751	25.5
13	木	ホット中華めん	牛乳	たんめん 春巻 中華サラダ	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 うずら卵	ながねぎ しいたけ にんじん キャベツ チンゲンサイ もやし	807	27.5
14	金	ごはん	牛乳	かぶと小松菜のみそ汁 白ごまつくね 切り干し大根の煮物	米 さとう でんぶん ごま なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	たまねぎ かぶ こまつな 切干大根 にんじん	747	25.9
17	月	はちみつパン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー ウインナーのカレー揚げ ブロッコリー	パン はちみつ さつまいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	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 ブロッコリー	882	30.1
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「福島県」									
18	火	ごはん	牛乳	ざくざく汁 ソースかつ ポイルキャベツ もものゼリー	米 さとうもろこし なたね油 さとう でんぶん パン粉 粉あめ	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 もも	775	28.1
ざくざく汁は福島県の郷土料理で、ざくざくと切った野菜をだし汁で煮込んだ料理です。ソースかつは福島県会津地方の「会津ソースかつ丼」をイメージした献立です。ポイルキャベツとソースかつごはんにのせて、ソースかつ丼にして食べましょう。									
19	水	ごはん	牛乳	肉じゃが さんまの塩焼き ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 さんま	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	763	31.7
20	木	地粉うどん	牛乳	きつねとこのごまうどん いかとえびのかき揚げ 小松菜のサラダ	うどん ごま さとう 小麦粉 ドレッシング パーム油 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか えび	しいたけ にんじん ぶなしめじ またけ ほうれんそう ながねぎ こまつな たまねぎ とうもろこし	802	27.5
21	金	ごはん	牛乳	ビビンバ トック入りスープ パオズ	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	748	29.0
24	月	メロンパン	牛乳	白いんげん豆のスープ ミートボールのトマトソースがけ 粉ふきいも	パン なたね油 オリーブ油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 いんげん豆 ベーコン とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく トマト パセリ	748	24.1
25	火	ごはん	牛乳	どん汁 さばの幽庵焼き こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば とり肉	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん ゆず	786	31.4
26	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス だいこんサラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん キャベツ とうもろこし	802	24.2
27	木	ソフトめん	牛乳	スパゲティポローニャソース ツナポテコロッケ りんご	ソフトめん じゃがいも 小麦粉 ラード でんぶん 大豆油 オリーブ油 パン粉 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく りんご	825	29.0
28	金	ごはん	牛乳	きんぴらごはん たまねぎのみそ汁 彩りたまご焼き	米 なたね油 さとう ごま じゃがいも 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ たまご	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ	758	23.2
31	月	バターロール	牛乳	パンブキンポタージュ チキンガーリックステーキ 花野菜サラダ	パン なたね油 ラード 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ かぼちゃ ぶなしめじ にんにく ブロッコリー カリフラワー	858	34.5

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
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、所定の日にちまでに学校給食費自動引落日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

