



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年
10月

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	ごはん	牛乳	みそ汁 かれのの野菜あんかけ ひじきの煮物	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ みそ かれい ひじき 大豆 さつま揚げ	だいこん ながねぎ こまつな もやし にんじん ビーマン しょうが	585	25.0
4	火	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ わかめ とり肉 みそ	にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ	616	25.4
5	水	はちみつパン	牛乳	野菜スープ モウカザメフライ フレンチサラダ	パン じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 卵 でんぶん はちみつ	牛乳 とり肉 モウカザメ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり	585	26.5
6	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 さばのピリ辛焼き 里芋の煮物	米 でんぶん なたね油 さといも さとう ごま油	牛乳 たまご とうふ さば ぶた肉	ほうれんそう ながねぎ にんじん グリンピース しょうが	611	23.9
7	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん 大学いも りんご	うどん さとう でんぶん さつまいも なたね油 ごま 水あめ 小麦粉 パーム油	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご	673	19.5
11	火	ごはん	牛乳	豆腐の中華煮 はるさめサラダ	米 なたね油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム	たけのこ にんじん しいたけ えだまめ キャベツ もやし	586	26.4
12	水	子供パン	牛乳	コーンポタージュ ささみレモン風味 野菜ソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 でんぶん さとう コーンスターチ	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	とうもろこし たまねぎ パセリ レモン キャベツ にんじん ほうれんそう	619	27.7
13	木	ごはん	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 さわらの西京焼き 筑前煮	米 なたね油 さといも さとう	牛乳 とうふ わかめ みそ さわら とり肉 焼くわ	だいこん たまねぎ ながねぎ にんじん ごぼう	586	27.5
14	金	ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば ぎょうざ ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵	ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ	597	23.9
17	月	ごはん	牛乳	秋の香ごはん たぬき汁 ししやもの南蛮風	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ ししやも	にんじん ぶなしめじ さやいんげん だいこん ながねぎ	621	22.9
18	火	ごはん	牛乳	チンゲンサイのみそ汁 和風おろしハンバーグ きんぴらごぼう	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま ラード	牛乳 とうふ みそ とり肉	チンゲンサイ にんじん ながねぎ だいこん ごぼう たまねぎ	605	22.4
19	水	黒パン	牛乳	ポトフ オムレツミートソースかけ ほうれん草のソテー	パン 黒とう じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ソーセージ たまご ぶた肉	にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー エリンギ ほうれんそう とうもろこし	584	25.2
20	木	ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉	米 なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にら	585	28.6
21	金	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ 花野菜のサラダ	ソフトめん パター 小麦粉 ラード 生クリーム ドレッシング	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんにく ブロッコリー カリフラワー	588	22.8
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：福島県									
24	月	ごはん	牛乳	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 さとう でんぶん 卵 パン粉	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 ベーコン	だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	593	23.8
ソースかつ丼は会津地方、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。									
25	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス シーフードサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう オリーブ油	牛乳 ぶた肉 えび いか	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	606	21.8
26	水	マーブル食パン	牛乳	マカロニスープ ポークストロガノフ フライドポテト	パン マカロニ なたね油 生クリーム 小麦粉 じゃがいも ココア パーム油	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく ぶなしめじ トマト	600	24.8
27	木	ごはん	牛乳	すいとん いわしのみぞれ煮 小松菜の煮浸し	米 すいとん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし かつお節	にんじん だいこん ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	601	23.3
28	金	地粉うどん	牛乳	親子うどん 笹かまぼこの磯辺揚げ いんげんのごま和え	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 とり肉 たまご さかまぼこ あおさ	ほうれんそう にんじん ながねぎ さやいんげん	615	27.8
31	月	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物	米 さとう 上新粉 でんぶん	牛乳 みそ とり肉 凍りとうふ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ グリンピース	630	25.9

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
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

