



令和5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)
4	月	子供パン	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース 枝豆とマカロニのサラダ	パン オリーブ油 なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ 大豆油 ラード	牛乳 ベーコン ツナ とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなめじ えだまめ パセリ	778	30.7
5	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしとチンゲンサイの炒め物	米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 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 チンゲンサイ	814	30.7
6	水	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 ししやもの南蛮風 ひじきの五目煮	米 さといも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とうふ みそ ししやも ぶた肉 油揚げ ひじき 大豆	こまつな たまねぎ だいこん にんじん	747	27.7
7	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ ツナと野菜のソテー	中華めん なたね油 でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆 乳 ツナ	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ	752	33.9
8	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 大豆油 パーム油	牛乳 とり肉 レバー ハム ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	795	22.8
11	月	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ ほうれん草のソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン いんげん豆 ぶた肉 とり肉	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 ほうれん草 ぶなめじ	766	26.6
12	火	ごはん	牛乳	みそ汁 さけのマヨネーズ焼き こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも マヨネーズ なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ さけ ぶた肉	なす たまねぎ ほうれん草 にんじん さやえんどう	757	32.3
13	水	ごはん	牛乳	わんたんスープ 鶏肉の四川ソースがけ 中華サラダ	米 ごま油 さとう でんぷん ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 ハム ぶた肉	ほうれん草 ながねぎ にんじん にんにく しょうが もやし こまつな たまねぎ	769	33.0
14	木	地粉うどん	牛乳	秋野菜うどん いかのサラサ揚げ エリンギの炒め物	うどん なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか ベーコン	なす たまねぎ にんじん ほうれん草 エリンギ こまつな パプリカ	744	34.8
15	金	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 さわらの西京焼き 磯香和え	米 じゃがいも さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 厚揚げ さわら のり みそ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース こまつな はくさい	769	34.7
19	火	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 でんぷん 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	773	29.6
20	水	ごはん	牛乳	呉汁 白ごまつくね 小松菜のお浸し	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ とり肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ たまねぎ	815	30.3
21	木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ キャベツとウインナーのソテー 冷凍みかん	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ みかん	814	29.6
22	金	ごはん	牛乳	すいとん いわしのみぞれ煮 きんぴられんこん	米 すいとん ごま なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし	にんじん だいこん こまつな ながねぎ れんこん	787	27.8
26	火	ごはん	牛乳	野沢菜ごはん 大平汁 山賊揚げ	米 ごま ごま油 さといも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 凍り豆腐 とり肉	のぎわな にんじん だいこん ぶなめじ ほうれん草 しょうが にんにく	774	31.4
『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理：長野県 太平(おおひら)は、木曾地方の料理で、お祝いに欠かせない料理です。そして、山賊揚げは松本市、塩尻市で親しまれている料理です。									
27	水	ごはん	牛乳	トック入りスープ スタミナ焼肉 ミニトマト 洋なしゼリー	米 トック なたね油 でんぷん さとう ごま 水あめ	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にら トマト 洋なし	784	30.1
28	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン かぼちゃのそぼろあん ブロッコリー	中華めん ごま油 なたね油 さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	キャベツ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	749	27.8
29	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	牛乳 油揚げ とり肉 さば	にんじん ぶなめじ だいこん ほうれん草 ながねぎ しょうが	807	26.4

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	10月2日(月)
11月分	10月31日(火)

・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



← 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

