



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)
4	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス 彩りソテー レモンゼリー	米 麦 大豆油 じゃがいも なたね油 小麦粉 パーム油 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう パプリカ レモン	657	20.2
5	火	ごはん	牛乳	わんたんスープ 白身魚のチリソースかけ チャプチェ	米 小麦粉 なたね油 ごま油 さとう でんぶ はるさめ	牛乳 とり肉 ほき ぶた肉	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ しょうが にんにく しいたけ たら	633	25.4
6	水	黒パン	牛乳	コンソメスープ 豆乳かぼちゃグラタン ほうれん草のソテー	パン 黒とう じゃがいも なたね油 ショートニング	牛乳 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ ほうれんそう エリンギ	603	17.7
7	木	ごはん	牛乳	みそ汁 和風おろしハンバーグ いんげんのツナごま和え	米 なたね油 さとう でんぶ ラード ごま	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉 ツナ	なす たまねぎ さやえんどう だいこん さやいんげん にんじん	612	25.3
8	金	地粉うどん	牛乳	鶏ねぎうどん みそポテト 冷凍みかん	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 なたね油 油揚げ みそ	ながねぎ にんじん ほうれんそう みかん	634	22.2
11	月	キャロットピラフ	牛乳	カレー野菜スープ ポークソテーオニオンソース ポテトサラダ	米 なたね油 さとう でんぶ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ きゅうり	665	25.4
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：長野県									
12	火	ごはん	牛乳	野沢菜ごはん 大平汁 山城揚げ	米 ごま ごま油 さとも さとう でんぶ なたね油	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 ぶなしめじ ほうれんそう しょうが にんにく	647	28.3
大平(おおひら)は木曾地方の郷土料理で、大地の恵みである野菜を集めて煮込んだもので、冠婚葬祭の時に食べられています。									
13	水	ツイストパン	牛乳	クリームシチュー 肉団子とペンネのトマト煮 ぶどう	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード でんぶ マカロニ オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく パセリ トマト ぶどう	585	23.2
14	木	ごはん	牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう	米 さとう ごま なたね油	牛乳 とうふ かまぼこ さば みそ	にんじん ほうれんそう えのきたけ しょうが ごぼう	631	24.0
15	金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げしゅうまい ミニトマト	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 たまねぎ トマト	636	27.2
19	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わかめともやしのごま油炒め	米 でんぶ ごま油 さとう なたね油 ごま	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ	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	591	23.1
20	水	子供パン	牛乳	ミネストローネ ポテトコロッケ キャベツソテー	パン じゃがいも さとう マカロニ なたね油 パン粉	牛乳 とり肉 いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく キャベツ	588	20.6
21	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 白ごまつくね 磯香和え	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま でんぶ	牛乳 ぶた肉 とり肉 あおさ かつお節	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうい ほうれんそう	648	25.9
22	金	ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ キャベツとウインナーのソテー	ソフトめん 大豆油 オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ	626	25.4
25	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ 酢豚 フルーツ杏仁プリン	米 はるさめ でんぶ なたね油 じゃがいも さとう 水あめ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	にんじん ながねぎ しょうが ほうれんそう たまねぎ も たけのこ ビーマン あんず	646	22.2
26	火	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 なめこ汁 ほっけのみりんしょうゆ焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ ほっけ	にんじん さやえんどう なめこ だいこん ながねぎ	619	30.1
27	水	バターロール	牛乳	パンキンポタージュ 焼ウインナー フレンチサラダ	パン なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	630	23.1
28	木	ごはん	牛乳	みそけんちん いわしのみぞれ煮 小松菜とえのきの煮浸し	米 さとも さとう	牛乳 とうふ みそ いわし	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう こまつな えのきたけ	586	24.0
29	金	地粉うどん	牛乳	秋味うどん さつまいもの天ぷら ブロッコリー	うどん さとう さつまいも 小麦粉 なたね油 ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 油揚げ かまぼこ	なす にんじん ぶなしめじ ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー	623	21.5

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おり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

