



令和5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
(元郷センター献立)

※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)
2月	黒パン	牛乳	野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン 黒とう じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 ソーセージ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが トマト	757	29.0
3火	ごはん	牛乳	さつま汁 かわいいの竜田揚げ うの花炒り煮	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ みそ かかれい おから 焼ちくわ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう	761	29.1
4水	ごはん	牛乳	せんべい汁 とんかつ 刻み昆布の炒め煮	米 せんべい なたね油 ごま ごま油 さとう パン粉	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 こんぶ かまぼこ 油揚げ 大豆	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	792	30.2
5木	地粉うどん	牛乳	かしわうどん ちくわの磯辺揚げ 煮浸し	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ なると 焼ちくわ あおさ	ながねぎ にんじん こまつな ほうれんそう はくさい	763	30.9
6金	ごはん	牛乳	呉汁 いわしの梅しょうゆ煮 ひじきの煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ いわし ひじき とり肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えだまめ うめ	819	34.2
10火	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 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 植物油 米粉	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ブルーベリー	822	21.7
11水	ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉のしょうが焼き 野菜のつま煮	米 なたね油 さともい 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	770	30.2
12木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ いかなゲット 花野菜のサラダ	ソフトめん バター 生クリーム 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 いか たら 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 パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	846	29.9
13金	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい はるさめサラダ	米 さとう ごま油 小麦粉 でんぶん なたね油 はるさめ ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 ハム	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	762	31.9
16月	ツイストパン	牛乳	ポトフ 白身魚の香草フライ りんご	パン じゃがいも なたね油 パン粉	牛乳 ソーセージ ほき	にんじん はくさい たまねぎ ブロッコリー バジル りんご	764	27.2
17火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの塩こうじ焼き いんげんのごま和え	米 さともい なたね油 ごま さとう	牛乳 とうふ 油揚げ さば	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	747	25.6
18水	ごはん	牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 豚肉のゆず香和え わかめともやしのごま油炒め	米 でんぶん なたね油 さとう ごま ごま油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 わかめ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ゆず もやし	754	28.9
19木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん かぼちゃのコロッケ エリンギの炒め物	中華めん ごま なたね油 さとう ラード 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン	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 かぼちゃ エリンギ パプリカ こまつな	792	30.0
『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理：宮崎県								
20金	ごはん	牛乳	かねんしゅい チキン南蛮 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも さつまいも でんぶん なたね油 さとう タルタルソース	牛乳 とり肉 さつま揚げ	こまつな だいこん にんじん ごぼう 切干大根 かぼちゃ	823	24.5
かねんしゅいは、「かね」が「さつまいも」、「しゅい」が「汁」という意味で、さつまいもが入った汁のことです。								
23月	子供パン	牛乳	マカロニスープ ハムカレーロール コーンスローサラダ	パン マカロニ なたね油 ドレッシング パン粉 じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	762	25.2
24火	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 はるさめ さとう ごま油 なたね油 でんぶん	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
25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 なたね油 さとう でんぶん ごま ラード	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 ぶなしめじ えのきたけ れんこん たまねぎ	770	31.0
26木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん 大学いも 青菜のソテー	うどん さとう でんぶん さつまいも なたね油 水あめ ごま 小麦粉 パーム油	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう チンゲンサイ	787	26.6
27金	ごはん	牛乳	わんたんスープ 豚キムチ炒め オレンジゼリー	米 なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ほうれんそう ながねぎ キムチ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく みかん オレンジ	767	34.0
30月	はちみつパン	牛乳	にんじんポタージュ 鶏肉のレモン風味 ほうれんそうのソテー	パン はちみつ なたね油 でんぶん さとう 小麦粉 ラード	牛乳 ベーコン とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ レモン ほうれんそう パセリ	837	33.7
31火	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん いも団子汁 ぶりの照り焼き	米 さつまいも なたね油 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 とり肉 ぶり	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	748	27.3

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(火)
12月分	11月30日(木)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・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

