



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
センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

※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	ごはん	牛乳	秋の香りごはん せんべい汁 きんぴらハンバーグ	米 なたね油 さとう せんべい	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉	しいたけ ぶなしめじ にんじん ながねぎ はくさい だいこん ごぼう たまねぎ	596	25.8
3	火	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 さばの辛味焼き 枝豆のサラダ	米 じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳 みそ さば	たまねぎ こまつな えだまめ にんじん もやし りんご	593	22.0
4	水	黒パン	牛乳	コーンポタージュ ツナポテコロッケ キャベツソテー	パン 黒とう なたね油 小麦粉 ラード じゃがいも パン粉 コーンスターチ	牛乳 脱脂粉乳 ツナ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ	628	19.8
5	木	ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 豚肉のしょうが焼き さけとじゃこのふりかけ	米 さとう ごま油 ごま 大豆油	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶた肉 さけ ちりめんじゃこ	だいこん ながねぎ しょうが	635	29.1
6	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 オレンジ	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし ながねぎ キャベツ オレンジ	665	20.7
10	火	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 和風ハンバーグ 切り干し大根のサラダ	米 さつまいも さとう ラード でんぶん ドレッシング	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉	にんじん れんこん ながねぎ ぶなしめじ えのきたけ 切干大根 こまつな たまねぎ	600	20.9
11	水	メロンパン	牛乳	そばろのカレースープ 白身魚のプロヴァンス風 ブロッコリー	パン なたね油 さとう ドレッシング でんぶん	牛乳 ぶた肉 ほき	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト ブロッコリー	602	25.0
12	木	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい ブルー	米 さとう でんぶん ごま油 小麦粉 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ブルー	614	24.3
13	金	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん いかとえびのかき揚げ 小松菜のサラダ	うどん さとう なたね油 ドレッシング ごま 小麦粉 パーム油	牛乳 油揚げ とうふ えび いか	にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ こまつな もやし	638	21.0
16	月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ ピーチゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード ko ドレッシング 大豆油 粉あめ	牛乳 ぶた肉 こんぶ わかめ ふり	にんじん たまねぎ もやし もも	691	18.6
17	火	ごはん	牛乳	のっぺい汁 白ごまつくね うの花炒り煮	米 さとも でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 おから 焼くわ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが しいたけ たまねぎ	591	20.8
18	水	ツイストパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ ウインナーのカレー風味揚げ みかん	パン 小麦粉 なたね油 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ	キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう みかん たまねぎ	619	22.7
19	木	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 さんまの煮付け きんぴられんこん	米 じゃがいも ごま なたね油 さとう	牛乳 大豆 みそ さんま さつまいも	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう れんこん オレンジ	613	21.5
20	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース チキンナゲット りんご	ソフトめん なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく りんご トマト パセリ	634	26.5
23	月	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん 豆腐のみそ汁 いわしのみぞれ煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ わかめ みそ いわし	にんじん れんこん ごぼう ぶなしめじ えだまめ たまねぎ だいこん	653	27.7
今年度のテーマ:「味わおう!日本各地の郷土料理」 今月は「宮城県」									
24	火	ごはん	牛乳	あぶら麩入り肉じゃが 笹かまぼこの磯辺揚げ わかめのサラダ	米 じゃがいも さとう 小麦粉 なたね油 ドレッシング ぶ	牛乳 ぶた肉 さきかまぼこ あおさ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ	611	24.7
「あぶら麩」や「笹かまぼこ」は宮城県を代表する特産品です。「わかめ」は北三陸沖でたくさん獲れます。									
25	水	はちみつパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ コーンフライ だいこんサラダ	パン ニョッキ なたね油 小麦粉 パン粉 ラード ドレッシング はちみつ	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ だいこん キャベツ とうもろこし	607	19.1
26	木	ごはん	牛乳	かみなり汁 鶏の照り焼き すき昆布のうま煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とうふ とり肉 すき昆布 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう	607	27.5
27	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ひじきぎょうざ 洋なしゼリー	中華めん なたね油 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく 洋なし	606	23.2
30	月	ごはん	牛乳	呉汁 いかのねぎしょうがソース さといものうま煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん さとも	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ いか	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	587	27.6
31	火	キャロットピラフ	牛乳	オニオンスープ チキンガーリックステーキ ブロッコリーと根菜のサラダ 米粉のかぼちゃマフィン	米 オリーブ油 なたね油 ドレッシング 大豆油 さとう 米粉	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ にんにく ブロッコリー だいこん とうもろこし パセリ かぼちゃ	683	24.5

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
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。



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