



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  
(元郷センターA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	けんちん汁 豚肉の甘辛揚げ 五目きんぴら	米 さといも なたね油 でんぶん さとう ごま	牛乳 油揚げ とうふ ぶた肉 とり肉	にんじん だいこん ながねぎ れんこん しいたけ	658	27.0
3火	ごはん	牛乳	ガバオライス わかめスープ 鶏肉の韓国風照り焼き	米 さとう なたね油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ かまぼこ とり肉	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ ぶなしめじ にんじん ながねぎ バジル	595	27.7
4水	コッペパン	牛乳	かぼちゃのシチュー ソーセージケチャップソース 野菜ソテー	パン なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ソーセージ ベーコン 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ	588	27.8
5木	ごはん	牛乳	とん汁 いわしの梅しようゆ煮 磯香和え	米 さといも さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわし のり	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう はくさい うめ	621	26.6
6金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 中華サラダ	中華めん ごま油 なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく だいこん きゅうり	692	23.1
10火	ごはん	牛乳	トック入りスープ タッカルビ ブルーベリーゼリー	米 トック さつまいも ごま油 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン しょうが にんにく ブルーベリー	640	23.5
11水	バターロール	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 小麦粉 じゃがいも 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	619	25.3
12木	ごはん	牛乳	中華風コーンスープ 白ごまつくね ホイコーロー	米 ごま油 でんぶん なたね油 さとう コーンスターチ ごま	牛乳 ハム とり肉 ぶた肉 みそ	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ にんじん いら しょうが にんにく	647	26.2
13金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん かぼちゃの天ぷら いんげんのソテー	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ さやいんげん	613	22.1
16月	ごはん	牛乳	打ち豆汁 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し	米 さといも なたね油	牛乳 大豆 みそ ぶた肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが はくさい	650	26.4
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：宮崎県								
17火	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 さつまいも	こまつな だいこん にんじん ごぼう 切干大根 かぼちゃ	694	24.4
かねんしゅいの「かね」は「さつまいも」、「しゅい」は「汁」という意味で、さつまいも・かぼちゃ団子が入った汁です。								
18水	黒パン	牛乳	ラビオリスープ ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも	パン 黒とう なたね油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 ラード	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな エリンギ パセリ	586	24.7
19木	ごはん	牛乳	大豆そぼろごはん 具だくさんみそ汁 さばの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆 凍りとうふ みそ さば	にんじん しいたけ しょうが だいこん たまねぎ こまつな	648	27.9
20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 バター 小麦粉 ラード 生クリーム ドレッシング	牛乳 とり肉 ハム 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	588	23.4
23月	ごはん	牛乳	秋の香りごはん せんべい汁 さけのマヨネーズ焼き	米 さつまいも なたね油 さとう せんべい マヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 さけ みそ	にんじん ぶなしめじ しいたけ れんこん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	639	27.7
24火	ごはん	牛乳	すまし汁 みそカツ 筑前煮	米 なたね油 さとう ごま さといも パン粉	牛乳 とうふ かまぼこ ぶた肉 みそ とり肉 大豆	にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ ごぼう さやいんげん	605	25.0
25水	ツイストパン	牛乳	にんじんポターージュ ポテトコロッケ ツナサラダ	パン 小麦粉 ラード なたね油 じゃがいも さとう パン粉	牛乳 とり肉 ツナ 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	653	23.3
26木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー じゃことブロッコリーのサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 ごま ごま油 大豆油 小麦粉 パーム油 さとう	牛乳 ぶた肉 レバー ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー	628	21.8
27金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ りんご	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	614	26.4
30月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 もやしの中華炒め	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	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 こまつな	596	25.1
31火	わかめごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 あじフライ 大根サラダ	米 さつまいも なたね油 さとう パン粉 でんぶん	牛乳 とうふ みそ ハム わかめ あじ	たまねぎ にんじん さやえんどう だいこん	637	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)

・口座へのご入金は、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

