



令和6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	スプーン	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)
3	火	○	麦ごはん	牛乳	チキンカレー キャベツと大根とじゃこのサラダ シークワサーゼリー	米 麦じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 パーム油 さとう 大豆油	牛乳 とり肉 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 だいこん シークワサー	812	22.8
4	水		ごはん	牛乳	みそ汁 鶏のから揚げ 和風サラダ	米 じゃがいも さとう でんぶ なたね油 ごま ごま油	牛乳 とうふ みそ とり肉 ハム	ほうれんそう たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし	744	32.1
5	木		ホット中華めん	牛乳	たんためん ぎょうざ いんげんとコーンのソテー	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 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 さやいんげん とうもろこし キャベツ	769	31.5
6	金		ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしの梅しゅうゆ煮 五目きんぴら	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ いわし とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう うめ	771	30.1
9	月	○	バターロール	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のレモン風味 ポテトサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう でんぶ なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉 ハム	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 レモン きゅうり	856	32.0
10	火	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 根菜のみそ汁 さばの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう さといも	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ さば	ごぼう えだまめ だいこん にんじん ながねぎ	822	31.0
11	水		ごはん	牛乳	わんたんスープ タッカルビ 冷凍みかん	米 さつまいも ごま油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん ほうれんそう みかん ながねぎ たまねぎ ビーマン しょうが にんにく キムチ	770	28.4
12	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 でんぶ	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか ベーコン	なす たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ キャベツ パプリカ	744	37.1
13	金		ごはん	牛乳	すまし汁 みそかつ 刻み昆布の炒め煮	米 さといも なたね油 さとう ごま 小麦粉 でんぶ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ 刻み昆布 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん えのきたけ 切干大根	814	27.7
17	火	○	ごはん	牛乳	里芋としめじのごはん 月見団子汁 さわらの西京焼き	米 さといも さとう なたね油 白玉もち 水あめ	牛乳 油揚げ とり肉 さわか みそ	にんじん ぶなしめじ だいこん ほうれんそう ながねぎ	750	29.5
19	木	○	ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ フルーツポンチ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 水あめ	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト もりりんご 洋なし ぶどう みかん	759	27.7
20	金	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ もやしのナムル	米 でんぶ ごま油 さとう なたね油 ラー油 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 ほうれんそう	818	31.8
24	火	○	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん みそ汁 かれの甘酢あんかけ	米 さとう なたね油 でんぶ 植物油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ みそ かれい	しょうが グリンピース だいこん たまねぎ にんじん こまつな	797	34.5
25	水		わかめごはん	牛乳	せんべい汁 鶏肉のごまだれ 白菜の煮浸し	米 せんべい さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 油揚げ わかめ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ほうれんそう はくさい	766	30.3
26	木		ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 ツナと野菜のソテー	中華めん なたね油 でんぶ 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	806	32.9
27	金		ごはん	牛乳	じぶ煮 厚焼きたまご ひじきの煮物	米 焼きふ さとう でんぶ なたね油 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ひじき ぶた肉 大豆 さつま揚げ	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ ながねぎ	771	30.0
30	月	○	黒パン	牛乳	今年度の献立テーマは、「丈夫な体をつくろう！」です。2学期は「骨の強化」 コーンポタージュ 鮭フライ 青菜のソテー	パン 黒とう コーンスターチ なたね油 小麦粉 パン粉 ラード	牛乳 さけ ベーコン 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし こまつな にんじん パセリ	827	30.9

青菜のソテーに使われている小松菜には、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。

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、マカダミアナッツ、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。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。

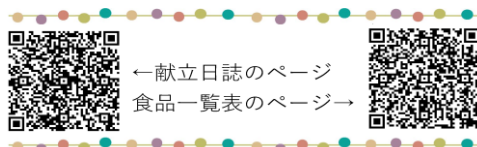
○印のある日ない日に問わず、おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・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	9月30日(月)
11月分	10月31日(木)

・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

