



令和6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)

川口市マスコット「きゅばらん」

※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)
1	火		ごはん	牛乳	ふき寄せごはん すいとん さばの辛味焼き	米 さつまいも なたね油 さとう すいとん	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ さば	にんじん ごぼう ぶなしめじ れんこん えだまめ だいこん はくさい こまつな ながねぎ りんご	842	31.2
2	水		ごはん	牛乳	呉汁 鶏のから揚げ 野菜炒め	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ とり肉 ハム	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	800	34.1
3	木		地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とえのきの煮浸し	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油 パーム油	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	760	31.2
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」										
4	金	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 小松菜のナムル	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶん 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 こまつな	773	31.5
豆腐や小松菜には、カルシウムが多く含まれており、骨を丈夫にする働きがあります。										
7	月	○	ツイストパン	牛乳	にんじんポタージュ オムレツミートソースがけ フレンチサラダ	パン 小麦粉 ラード なたね油 さとう でんぶん 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり パセリ とうもろこし	759	28.9
8	火		ごはん	牛乳	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 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう ごま ごま油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん さやえんどう ゆず もやし	812	32.7
9	水		ごはん	牛乳	せんべい汁 いわしのみぞれ煮 きんぴられんこん	米 せんべい ごま なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ いわし	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ れんこん	775	29.0
10	木		ホット中華めん	牛乳	もやしそば ぎょうざ 花野菜のサラダ 米粉のブルーベリークレープ	中華めん なたね油 でんぶん ドレッシング 小麦粉 米粉 ヤシ油	牛乳 ぶた肉 豆乳	にんじん もやし ながねぎ にら にんにく しょうが ブロッコリー カリフラワー とうもろこし キャベツ ブルーベリー	837	32.5
11	金		ごはん	牛乳	けんちん汁 さけのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物	米 さといも マヨネーズ なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ さけ みそ さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ 切干大根 さやえんどう	746	30.8
15	火		ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉のしょうが焼き いんげんのごま和え	米 ごま さとう	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが さやいんげん にんじん	749	28.4
16	水	○	ごはん	牛乳 コーヒードリンク	ハヤシライス 枝豆とマカロニのサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう マカロニ マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし トマト	793	24.4
17	木		地粉うどん	牛乳	鶏ねぎうどん さつまいもの天ぷら 洋なし	うどん さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ なると	ながねぎ にんじん こまつな 洋なし	783	25.2
18	金		ごはん	牛乳	根菜のみそ汁 ぶりの照り焼き うの花炒り煮	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ おから 焼きちくわ ぶり	だいこん ごぼう れんこん ぶなしめじ ながねぎ にんじん しいたけ さやえんどう	750	27.7
21	月	○	はちみつパン	牛乳	オニオンスープ メンチカツ ほうれん草とコーンのソテー	パン オリーブ油 なたね油 はちみつ パン粉	牛乳 ベーコン ぶた肉 ソーセージ	にんじん たまねぎ ほうれん草 とうもろこし パセリ	801	28.3
22	火		ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 ほっけのたつた揚げ こんにやくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ほっけ ぶた肉	こまつな たまねぎ だいこん にんじん さやえんどう しょうが	749	30.1
23	水		ごはん	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 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	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	キャベツ ほうれん草 じゃがいも にんじん ぶなしめじ たまねぎ にんにく しょうが	794	33.2
24	木		ソフトめん	牛乳	クリームスバゲティ いかナゲット 彩りソテー	ソフトめん パター 小麦粉 ラード 生クリーム なたね油	牛乳 とり肉 いか たら ソーセージ 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 キャベツ こまつな パセリ	835	29.9
25	金		ごはん	牛乳	豚汁 和風きのこハンバーグ ちくわと野菜のサラダ	米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ とり肉 大豆 焼きちくわ	にんじん だいこん ほうれん草 ながねぎ ぶなしめじ えのきたけ こまつな たまねぎ	756	30.9
28	月	○	メロンパン	牛乳	マカロニスープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン マカロニ なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 大豆 とうもろこし ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんにく しょうが トマト	817	30.5
29	火		わかめごはん	牛乳	いも団子汁 子持ちししゃもの南蛮風 白菜のおかか煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ししゃも 油揚げ かつお節 わかめ	だいこん にんじん ほうれん草 ながねぎ はくさい こまつな	765	25.8
30	水		ごはん	牛乳	すまし汁 とんかつ ひじきの煮物	米 なたね油 さとう パン粉 でんぶん	牛乳 とうふ かまぼこ ぶた肉 ひじき とり肉 大豆 さつま揚げ	だいこん ほうれん草 えのきたけ ながねぎ にんじん	822	30.4
31	木		ホット中華めん	牛乳	広東めん かぼちゃのそぼろあん チンゲンサイのソテー フルーツ杏仁プリン	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン 豆乳	にんじん キャベツ しいたけ もやし ながねぎ かぼちゃ たまねぎ しょうが もも あんず チンゲンサイ	754	30.5

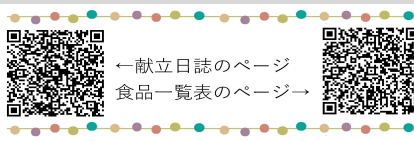
川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・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関わらず、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(木)
12月分	12月2日(月)

・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

