

♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年

10月

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)

川口市マスコット「きびぼらん」

※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。

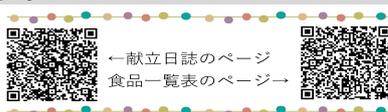
| 日 | 曜 | スプーン | 献立名 | | | 主な食品 | | | 栄養価 | |
|--|---|------|------------|--------------|--|---|-------------------------------------|--|-------------|---------|
| | | | 主食 | 飲み物 | おかず | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体をつくるもとになる食品 | おもに体の調子を整えるもとになる食品 | エネルギー(kcal) | たん白質(g) |
| 1 | 火 | | ごはん | 牛乳 | さつま汁 あじフライ ひじきの煮物 | 米 さつまいも なたね油 さとう パン粉 でんぶん | 牛乳 とり肉 とうふ みそ ひじき 大豆 さつま揚げ あじ | だいこん にんじん ながねぎ | 643 | 25.8 |
| 2 | 水 | ○ | はちみつパン | 牛乳 | ラビオリスープ ハンバーグデミグラスソース ブロッコリー | パン はちみつ でんぶん なたね油 ドレッシング 小麦粉 パン粉 ごま | 牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 | たまねぎ にんじん トマト とうもろこし ほうれんそう エリンギ ブロッコリー | 587 | 27.0 |
| 3 | 木 | | ごはん | 牛乳 | 呉汁 豚肉のしょうが焼き 大根サラダ | 米 じゃがいも なたね油 ドレッシング | 牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 みそ ぶた肉 | ごぼう にんじん しょうが だいこん キャベツ とうもろこし | 657 | 27.1 |
| 4 | 金 | | 地粉うどん | 牛乳 | きつねうどん ちくわの磯辺揚げ わかめとえのきの煮浸し | うどん さとう 小麦粉 なたね油 | 牛乳 油揚げ ぶた肉 焼きちくわ あおさ わかめ | にんじん たまねぎ ほうれんそう えのきたけ | 607 | 26.1 |
| 7 | 月 | | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 鶏のから揚げ 切り干し大根の煮物 | 米 さともいも なたね油 さとう でんぶん | 牛乳 とうふ とり肉 さつま揚げ | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく 切干大根 | 616 | 26.8 |
| 8 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | 鶏ごぼうごはん せんべい汁 さけのマヨネーズ焼き | 米 なたね油 さとう せんべい マヨネーズ | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 さけ みそ | ごぼう にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ ほうれんそう しいたけ | 665 | 32.6 |
| 9 | 水 | ○ | バターロール | 牛乳 | 野菜スープ ポークストロガノフ フライドポテト | パン なたね油 小麦粉 じゃがいも パーム油 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく ぶなしめじ トマト | 585 | 26.5 |
| 10 | 木 | | ごはん | 牛乳 | トック入りスープ タッカルビ 米粉のブルーベリータルト | 米 トック さつまいも ごま油 さとう 米粉 | 牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 豆乳 | えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン キャベツ しょうが にんにく キムチ ブルーベリー | 663 | 25.4 |
| 11 | 金 | | ホット中華めん | 牛乳 | 長崎ちゃんぽん ぎょうざ エリンギの炒め物 | 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 ベーコン | キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく エリンギ パプリカ ほうれんそう | 601 | 28.9 |
| 15 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | たくあん入り混ぜごはん だまこ汁 ほっけのたつた揚げ | 米 ごま油 ごま なたね油 植物油 さとううるち米 でんぶん | 牛乳 たまご とり肉 油揚げ ほっけ | にんじん ながねぎ たくあん えだまめ だいこん ごぼう こまつな しょうが | 647 | 24.1 |
| 16 | 水 | ○ | 黒パン | 牛乳 | コンソメスープ 豆乳かぼちゃグラタン 三色ソテー | パン 黒とう じゃがいも なたね油 ショートニング | 牛乳 とり肉 ソーセージ 豆乳 | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう とうもろこし パセリ かぼちゃ | 601 | 20.8 |
| 17 | 木 | | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが 厚焼きたまご 白菜のおかか和え | 米 じゃがいも さとう 大豆油 | 牛乳 ぶた肉 たまご かつお節 | たまねぎ にんじん はくさい こまつな えのきたけ | 598 | 24.3 |
| 18 | 金 | | ソフトめん | 牛乳 コーヒー飲料 | ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ | ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 レバー | にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ブロッコリー カリフラワー トマト | 609 | 24.7 |
| 21 | 月 | ○ | 酢めし | 牛乳 | こぎつね寿司 いも団子汁 鶏肉の照り焼き | 米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん | 牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 | にんじん さやえんどう こまつな だいこん ごぼう ながねぎ | 677 | 27.7 |
| 22 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 しゅうまい 小松菜のナムル | 米 でんぶん 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 こまつな | 643 | 27.3 |
| マーボー豆腐に入っている豆腐には、骨を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。 | | | | | | | | | | |
| 23 | 水 | ○ | ツイストパン | 牛乳 | にんじんポタージュ ポテトコロッケ ツナサラダ | パン なたね油 じゃがいも さとう 小麦粉 ラード 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 |
| 24 | 木 | | ごはん | 牛乳 | 豚汁 いわしのみぞれ煮 煮浸し | 米 さとう | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわし 油揚げ かつお節 | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ はくさい こまつな | 615 | 27.2 |
| 25 | 金 | | 地粉うどん | 牛乳 | とりねぎうどん いかのサラサ揚げ オレンジ | うどん さとう でんぶん なたね油 | 牛乳 とり肉 かまぼこ いか | ながねぎ にんじん こまつな オレンジ | 582 | 29.3 |
| 28 | 月 | | 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 さともいも パン粉 でんぶん | 牛乳 とうふ かまぼこ ぶた肉 みそ とり肉 | にんじん ほうれんそう えのきたけ ごぼう さやいんげん | 610 | 25.7 |
| 29 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | 大豆そぼろごはん なめこ汁 さばの辛味焼き | 米 なたね油 さとう | 牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ みそ さば | にんじん しいたけ しょうが なめこりんご たまねぎ ながねぎ | 686 | 31.2 |
| 30 | 水 | ○ | さきたまライスボール | 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 米粉 | 牛乳 とり肉 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 ソーセージ | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが トマト | 648 | 30.8 |
| 31 | 木 | ○ | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス ほうれん草とコーンのソテー 米粉のかぼちゃマフィン | 米 麦 じゃがいも なたね油 米粉 さとう 小麦粉 パーム油 | 牛乳 ぶた肉 レバー 豆乳 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ | 670 | 19.5 |

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) |

・口座へのご入金は、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

