



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7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  
(新郷・南平センター献立)

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<br>もとになる食品                        | おもに体をつくる<br>もとになる食品                      | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品     | エネルギー<br>(kcal)                                                       | たん白質<br>(g) |      |
| 1                  | 水    | ○     | 黒パン            | 牛乳               | ヌードルスープ<br>チキンナゲット<br>枝豆のサラダ                | パン 黒とう 米粉めん<br>なたね油 ドレッシング               | 牛乳 ベーコン とり肉 大豆<br>おから      | にんじん たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし えだまめ もやし                                     | 586         | 22.8 |
| 2                  | 木    | ○     | コッペパン          | 牛乳               | ニョッキのクリームスープ<br>ソーセージチャップソース<br>キャベツソテー     | パン ニョッキ なたね油<br>小麦粉 ラード さとう<br>でんぶん      | 牛乳 ソーセージ<br>脱脂粉乳           | にんじん たまねぎ エリンギ<br>キャベツ                                                | 585         | 22.0 |
| 3                  | 金    |       | 地粉うどん          | 牛乳               | なす南蛮うどん<br>大学いも<br>ミニトマト                    | うどん さとう さつまいも<br>なたね油 水あめ ごま             | 牛乳 とり肉 油揚げ                 | なす にんじん ながねぎ<br>ほうれんそう トマト                                            | 594         | 20.0 |
| 6                  | 月    |       | ごはん            | 牛乳               | お月見だご汁<br>さばの香味焼き<br>さといものうま煮<br>月見ゼリー      | 米 玄米 さといも さとう                            | 牛乳 油揚げ みそ さば               | にんじん だいこん ながねぎ<br>こまつな さやいんげん<br>みかん ブルーベリー<br>りんご                    | 660         | 21.7 |
| 7                  | 火    |       | ごはん            | 牛乳               | せんべい汁<br>豚キムチ炒め<br>えだまめポテト                  | 米 せんべい なたね油<br>さとう ごま油 ごま<br>じゃがいも       | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉<br>みそ       | にんじん しいたけ ながねぎ<br>はくさい だいこん ごぼう にら<br>キムチ たまねぎ キャベツ<br>しょうが にんにく えだまめ | 588         | 25.6 |
| 8                  | 水    | ○     | 米粉入り<br>シュガーパン | 牛乳               | キャベツと肉団子のスープ<br>ポテトコロッケ<br>りんご              | パン 米粉 じゃがいも<br>なたね油 でんぶん パン粉             | 牛乳 とり肉 ぶた肉                 | キャベツ にんじん<br>とうもろこし こまつな りんご<br>たまねぎ                                  | 591         | 18.4 |
| 9                  | 木    | ○     | ごはん            | 牛乳               | ツナ大豆ごはん<br>秋の根菜汁<br>厚焼きたまご                  | 米 さとう じゃがいも<br>でんぶん                      | 牛乳 ツナ 大豆 たまご               | にんじん しょうが れんこん<br>ごぼう ぶなしめじ<br>えのきたけ ながねぎ                             | 588         | 22.3 |
| 10                 | 金    |       | ホット中華めん        | 牛乳               | 長崎ちゃんぽん<br>ぎょうざ<br>ブルーベリーゼリー                | 中華めん なたね油<br>でんぶん ごま油 小麦粉<br>水あめ さとう     | 牛乳 ぶた肉 いか                  | にんじん こまつな キャベツ<br>もやし ながねぎ しょうが<br>にんにく ブルーベリー                        | 593         | 24.4 |
| 14                 | 火    | ○     | ごはん            | 牛乳               | カレーライス<br>温野菜サラダ<br>乳酸菌飲料                   | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード ごま<br>ドレッシング さとう | 牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ<br>脱脂粉乳      | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ<br>とうもろこし                                 | 598         | 18.7 |
| 15                 | 水    | ○     | 子供パン           | 牛乳               | さつまいもときのこのクリームシチュー<br>たらぽーションフライ<br>ポイルキャベツ | パン さつまいも なたね油<br>小麦粉 ラード パン粉             | 牛乳 とり肉 たら<br>脱脂粉乳          | にんじん たまねぎ エリンギ<br>ぶなしめじ キャベツ                                          | 596         | 24.3 |
| 16                 | 木    | ○     | フラワーロール        | 牛乳<br>ヨーヒー<br>飲料 | ラビオリスープ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>もやしと枝豆のソテー      | パン さとう でんぶん<br>小麦粉 なたね油 パン粉              | 牛乳 ぶた肉 とり肉<br>大豆           | にんじん たまねぎ<br>とうもろこし ほうれんそう<br>もやし えだまめ トマト                            | 585         | 23.6 |
| 17                 | 金    |       | 地粉うどん          | 牛乳               | 関西風きつねうどん<br>かぼちゃコロッケ<br>わかめのサラダ            | うどん さとう なたね油<br>ドレッシング パン粉<br>小麦粉        | 牛乳 油揚げ ぶた肉<br>わかめ          | にんじん たまねぎ こまつな<br>かぼちゃ キャベツ<br>とうもろこし                                 | 609         | 21.5 |
| 20                 | 月    | ○     | ごはん            | 牛乳               | 鶏ごぼうごはん<br>こしね汁<br>白ごまつね                    | 米 なたね油 さとう<br>でんぶん ごま                    | 牛乳 とり肉 油揚げ みそ              | にんじん ごぼう えだまめ<br>だいこん ながねぎ しいたけ<br>たまねぎ                               | 616         | 23.3 |
| 21                 | 火    |       | ごはん            | 牛乳               | 中華野菜スープ<br>かつおのヤンニョムカンジャンかけ<br>はるさめサラダ      | 米 でんぶん ごま油<br>なたね油 さとう ごま<br>はるさめ ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 かつお                 | にんじん こまつな もやし<br>にら しいたけ しょうが<br>にんにく ながねぎ<br>キャベツ とうもろこし             | 594         | 25.3 |
| 22                 | 水    | ○     | メロンパン          | 牛乳               | オニオンスープ<br>コーンフライ<br>花野菜サラダ                 | パン オリーブ油 なたね油<br>ドレッシング 小麦粉<br>パン粉       | 牛乳 とり肉                     | にんじん たまねぎ<br>とうもろこし ブロッコリー<br>カリフラワー                                  | 616         | 17.5 |
| 23                 | 木    | ○     | ごはん            | 牛乳               | マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>オレンジ                     | 米 さとう でんぶん ごま油<br>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<br>しょうが にんにく ながねぎ<br>オレンジ                              | 589         | 24.2 |
| 24                 | 金    |       | ホット中華めん        | 牛乳               | 五目ラーメン<br>春巻<br>ごぼうサラダ                      | 中華めん なたね油<br>でんぶん ドレッシング<br>小麦粉          | 牛乳 ぶた肉                     | にんじん キャベツ ながねぎ<br>もやし しょうが ごぼう<br>とうもろこし                              | 654         | 22.1 |
| 今年度のテーマ「噛む力を育てよう！」 |      |       |                |                  |                                             |                                          |                            |                                                                       |             |      |
| 27                 | 月    |       | ごはん            | 牛乳               | かみなり汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>切り干し大根の煮物             | 米 なたね油 さとう                               | 牛乳 とうふ ぶた肉<br>さつま揚げ        | にんじん たまねぎ ながねぎ<br>しいたけ ほうれんそう<br>しょうが 切干大根                            | 616         | 24.8 |
| 28                 | 火    |       | ごはん            | 牛乳               | トック入りスープ<br>肉団子の甘酢あんかけ<br>厚揚げのピリ辛炒め         | 米 トック なたね油 さとう<br>でんぶん ごま                | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>わかめ 厚揚げ      | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ にら しょうが<br>にんにく                                    | 620         | 21.0 |
| 29                 | 水    | ○     | はちみつパン         | 牛乳               | 押麦入り野菜スープ<br>たこナゲット<br>ブロッコリーと根菜のサラダ        | パン はちみつ じゃがいも<br>大麦 オリーブ油<br>なたね油 ドレッシング | 牛乳 とり肉<br>たこ いか たら         | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー だいこん                                              | 585         | 20.7 |
| 30                 | 木    | ○     | ごはん            | 牛乳               | ふき寄せごはん<br>呉汁<br>さけの塩焼き                     | 米 なたね油 さとう<br>じゃがいも                      | 牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆<br>油揚げ みそ さけ | にんじん れんこん ごぼう<br>ぶなしめじ えだまめ<br>だいこん ながねぎ                              | 586         | 28.9 |
| 31                 | 金    |       | ソフトめん          | 牛乳               | ごぼうにやみートソーススパゲティ<br>フライドパンキン<br>ミックスベリープリン  | ソフトめん さとう<br>でんぶん なたね油                   | 牛乳 ぶた肉                     | しょうが にんにく ごぼう<br>たまねぎ にんじん パセリ<br>トマト かぼちゃ いちご<br>クランベリー ブルーベリー       | 627         | 21.8 |

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。

・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(火)  |
| 11月分           | 10月31日(金) |

・口座へのご入金、振替前日までにお願いいたします。  
・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

