



令和7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	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	水	ごはん	牛乳	じぶ煮 五目たまご焼き おかか和え	米 焼きふ さとう でんぶ 植物油	牛乳 とり肉 たまご かつお節	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ ながねぎ はくさい えのきたけ	752	30.9
2	木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ たこナゲット りんご	ソフトめん バター 小麦粉 ラード 生クリーム なたね油	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 たこ いか たら	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ パセリ にんにく りんご	797	28.9
3	金	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい もやしとチンゲンサイの炒め物	米 さとう ごま油 でんぶ なたね油	牛乳 とろろ ぶた肉 ベーコン	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ	749	32.4
6	月	コッペパン	牛乳	ミネストローネ フライドチキン イタリアンサラダ 月見ゼリー	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう 小麦粉 でんぶ なたね油 ドレッシング	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉	たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし りんご みかん	759	28.9
7	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 和風きのこハンバーグ 五目きんぴら	米 じゃがいも さとう でんぶ なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 さつま揚げ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ごぼう しいたけ	747	28.5
今年度のテーマは、「噛む力を育てよう!」です。									
8	水	ごはん	牛乳	秋の豚汁 太刀魚フライ 茎わかめのサラダ	米 さとも なたね油 さとう ごま油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 太刀魚 茎わかめ	ぶなしめじ なす にんじん ながねぎ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	755	26.1
太刀魚は、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを含んでおり、歯を丈夫にします。									
9	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 中華風野菜炒め	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	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな たまねぎ	790	27.8
10	金	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 米粉のブルーベリータルト	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 米粉	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト ブルーベリー	787	20.4
14	火	ツイストパン	牛乳	マカロニスープ オムレツ ウインナーピーンズ	パン マカロニ なたね油 さとう 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ソーセージ 大豆	たまねぎ にんじん キャベツ	746	31.3
15	水	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 子持ちししゃもフライ わかめともやしのごま油炒め	米 さとも なたね油 ごま ごま油 パン粉 でんぶ	牛乳 とろろ 油揚げ みそ ししゃも わかめ	こまつな たまねぎ だいこん にんじん もやし	750	25.3
16	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん 大学いも ちくわと野菜のサラダ	うどん さとう 小麦粉 バーム油 でんぶ さつまいも なたね油 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん こまつな	781	24.3
17	金	ごはん	牛乳	せんべい汁 鶏肉のごまだれ ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 せんべい さとう ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	750	29.9
20	月	ロールパン	牛乳	コンソメスープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが トマト	759	27.9
21	火	ごはん	牛乳	かみなり汁 白ごまつくね こんにゃくの炒め煮	米 ごま油 でんぶ さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ さやえんどう	758	29.1
22	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの辛味焼き ごぼうサラダ	米 さとも なたね油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とうふ さば ハム	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ごぼう きゅうり りんご	755	24.7
23	木	ホット中華めん	牛乳	もやしそば 揚げぎょうざ エリンギの炒め物	中華めん なたね油 でんぶ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん もやし ながねぎ にんにく しょうが エリンギ ほうれんそう パプリカ キャベツ	747	34.1
24	金	ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 とり肉 油揚げ ひじき	なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが にんじん えだまめ	769	30.2
27	月	黒パン	牛乳	オニオンスープ メンチカツ 小松菜のソテー	パン 黒とう 小麦粉 なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ パセリ こまつな	750	26.6
28	火	子供パン	牛乳	にんじんポタージュ ポークソートマトソース 枝豆とマカロニのサラダ	パン 小麦粉 ラード なたね油 マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ パセリ にんにく エリンギ えだまめ とうもろこし トマト	825	32.9
29	水	ごはん	牛乳	さつま汁 いわしの梅しょうゆ煮 磯香和え	米 さつまいも さとう でんぶ	牛乳 とり肉 とうふ みそ いわし あおさ かつお節	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう はくさい うめ	748	29.0
30	木	地粉うどん	牛乳	親子うどん ちくわの磯辺揚げ いんげんのごま和え	うどん さとう でんぶ 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 とり肉 たまご 焼きちくわ あおさ	ほうれんそう にんじん ながねぎ さやいんげん	750	32.5
31	金	ごはん	牛乳	みそ汁 鶏肉のカレー風味焼き キャベツのおかか煮 米粉のかぼちゃマフィン	米 じゃがいも 米粉 さとう	牛乳 油揚げ みそ とり肉 かつお節 豆乳	にんじん だいこん ながねぎ こまつな キャベツ かぼちゃ	747	25.5

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。

・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

