



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
センター調理小学校
(元郷センターA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	子供パン	牛乳	じゃがいもトマト煮 チキンナゲット コーンソテー	パン じゃがいも オリーブ油 さとう なたね油	牛乳 ソーセージ とり肉 大豆 おから ハム	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく グリンピース トマト とうもろこし	645	24.2
2	木	ツイストパン	牛乳	クリームシチュー 焼きウインナー 野菜のスパイシー炒め	パン じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン にんにく	595	24.3
3	金	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん さつまいもの天ぷら 磯香和え	うどん さつまいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ あおさ かつお節	ながねぎ にんじん しょうが こまつな ほうれんそう はくさい	606	21.9
6	月	ごはん	牛乳	月見団子汁 和風おろしハンバーグ ほうれん草とえのきの煮浸し	米 ラード じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 かまぼこ 油揚げ とり肉 大豆	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんにく ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	604	19.5
今年度のテーマは、「噛む力を育てよう!」です。									
7	火	ごはん	牛乳	秋の豚汁 太刀魚フライ 荳わかめのサラダ	米 さといも パン粉 小麦粉 なたね油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ たちうお 荳わかめ	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 にんにく たまねぎ	638	23.2
荳わかめはわかめの中心の芯にあたる部分で、肉厚でコリコリとした食感があります。									
8	水	食パン チョコレートクリーム	牛乳	ポトフ オムレツチャップソースがけ 三色ソテー	パン チョコレートクリーム じゃがいも さとう 大豆油 でんぶん なたね油	牛乳 ソーセージ たまご ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう とうもろこし	613	22.9
9	木	ごはん	牛乳	さつまい 豚肉のしょうが炒め りんご	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ、みそ ぶた肉	だいこん にんじん ながねぎ たまねぎ しょうが りんご	599	27.7
10	金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 大学いも ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さつまいも さとう 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく トマト	608	21.5
14	火	ごはん	牛乳	わんたんスープ 白身魚のみそだれかけ もやしのごま油炒め	米 小麦粉 でんぶん なたね油 さとう ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 たら みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ もやし こまつな	600	24.9
15	水	はちみつパン	牛乳 コーヒー飲料	ミネストローネ ポークソテーオニオンソース ブロッコリー	パン はちみつ さとう じゃがいも マカロニ なたね油 でんぶん ごまドレッシング	牛乳 ベーコン いんげん豆 ぶた肉	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 ブロッコリー	598	24.5
16	木	ロールパン	牛乳	オニオンスープ 鶏肉のカレー風味焼き 粉ふきいも	パン オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ にんにく パセリ	584	25.3
17	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん コーンフライ 白菜のおかか煮	うどん さとう 小麦粉 パーム油 でんぶん なたね油 パン粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ かつお節	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし はくさい	608	22.8
20	月	ごはん	牛乳	みそけんちん あじの南蛮風 ひじきの五目煮	米 さといも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ あじ ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ えだまめ	595	23.3
21	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ	米 さとう ごま油 でんぶん なたね油 はるさめ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし	593	23.7
22	水	コッペパン	牛乳	野菜スープ メンチカツ スパゲティナポリタン	パン じゃがいも パン粉 なたね油 スパゲティ 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン トマト	602	24.4
23	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ	米 じゃがいも 小麦粉 ラード さとう なたね油 オリーブ油	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし きゅうり	596	18.0
24	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 揚げぎょうざ にんじんしりしり	中華めん ごま ごま油 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 なた ツナ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし	587	26.5
27	月	ごはん	牛乳	じぶ煮 厚焼きたまご 切り干し大根の煮物	米 焼きふ さとう でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 たまご	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ 切干大根 えだまめ	608	28.7
28	火	ごはん	牛乳	三色そばろごはん 具だくさんみそ汁 いかなゲット	米 植物油 さとう なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご 凍りとうふ、みそ いか たら	しょうが グリンピース だいこん にんじん たまねぎ こまつな	663	23.7
29	水	黒パン	牛乳	コーンポタージュ 鶏肉のレモン風味 キャベツとウインナーのソテー	パン 黒とう 小麦粉 ラード なたね油 でんぶん さとう	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ソーセージ	とうもろこし たまねぎ パセリ レモン キャベツ	651	26.1
30	木	ごはん	牛乳	肉じゃが さばのみそ煮 煮浸し	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 さば みそ 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが はくさい こまつな	695	27.2
31	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ 豆乳かぼちゃプリン	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 豆乳	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ	632	25.4

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。

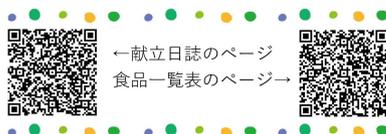
・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・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。



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

