



令和8年  
9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B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) |
| 2                                           | 水 | ○    | クロワッサン  | 牛乳  | コーンポタージュ<br>ポークソートマトソース<br>粉ふきいも         | パン 小麦粉 ラード<br>なたね油 さとう じゃがいも            | 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳                 | とうもろこし たまねぎ パセリ<br>にんにく ぶなしめじ トマト                          | 628          | 23.5     |
| 3                                           | 木 |      | ごはん     | 牛乳  | せんべい汁<br>豆腐ハンバーグ<br>こんにゃくの炒め煮            | 米 せんべい なたね油<br>さとう でんぶ                  | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>ぶた肉 大豆 とうふ    | ごぼう にんじん だいこん<br>ながねぎ ほうれんそう<br>しいたけ えのきたけ<br>さやえんどう たまねぎ  | 618          | 22.0     |
| 4                                           | 金 |      | ホット中華めん | 牛乳  | みそラーメン<br>揚げぎょうざ<br>中華風野菜炒め<br>りんごゼリー    | 中華めん ごま油 なたね油<br>小麦粉 さとう 水あめ            | 牛乳 ぶた肉 みそ ハム                | キャベツ にんじん もやし<br>とうもろこし しょうが<br>にんにく チンゲンサイ<br>たまねぎ りんご    | 627          | 24.2     |
| 7                                           | 月 |      | ごはん     | 牛乳  | いも団子汁<br>メンチカツ<br>キャベツのおかか煮              | 米 パン粉 じゃがいも<br>でんぶ なたね油                 | 牛乳 ぶた肉 かつお節                 | ほうれんそう だいこん<br>にんじん ごぼう ながねぎ<br>キャベツ たまねぎ                  | 612          | 19.1     |
| 8                                           | 火 |      | ごはん     | 牛乳  | なめこ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>ひじきの煮物                | 米 さとう なたね油                              | 牛乳 とうふ みそ とり肉<br>ひじき 油揚げ    | なめこ たまねぎ ながねぎ<br>えだまめ にんじん                                 | 600          | 25.3     |
| 9                                           | 水 | ○    | 子供パン    | 牛乳  | ミネストローネ<br>コーンフライ<br>ほうれん草とウインナーのソテー     | パン じゃがいも さとう<br>マカロニ なたね油 小麦粉<br>小麦粉    | 牛乳 ベーコン いんげん豆<br>ソーセージ      | キャベツ たまねぎ にんじん<br>パプリカ トマト かぼちゃ<br>にんにく ほうれんそう<br>とうもろこし   | 594          | 19.6     |
| 10                                          | 木 | ○    | ごはん     | 牛乳  | マーボー豆腐<br>はるさめサラダ                        | 米 でんぶ ごま油 さとう<br>なたね油 はるさめ              | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ<br>ハム         | 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>キャベツ もやし               | 596          | 23.7     |
| 11                                          | 金 |      | 地粉うどん   | 牛乳  | ねぎまうどん<br>かぼちゃの天ぷら<br>わかめとえのきの煮浸し        | うどん 小麦粉 なたね油                            | 牛乳 とり肉 油揚げ わかめ              | ながねぎ にんじん しょうが<br>こまつな かぼちゃ<br>えのきたけ                       | 589          | 21.2     |
| 14                                          | 月 |      | ごはん     | 牛乳  | すまし汁<br>たらごみみそ和え<br>青菜の炒め物               | 米 なたね油 さとう ごま<br>でんぶ                    | 牛乳 とうふ かまぼこ たら<br>みそ ベーコン   | にんじん ほうれんそう<br>えのきたけ こまつな                                  | 585          | 26.3     |
| 15                                          | 火 | ○    | ごはん     | 牛乳  | ハヤシライス<br>彩りソテー                          | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード さとう             | 牛乳 ぶた肉 ソーセージ                | たまねぎ にんじん キャベツ<br>ほうれんそう とうもろこし<br>トマト                     | 585          | 19.1     |
| 16                                          | 水 | ○    | はちみつパン  | 牛乳  | マカロニスープ<br>ポテトコロッケ<br>いんげん豆とコーンのソテー      | パン はちみつ マカロニ<br>なたね油 じゃがいも<br>パン粉       | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>ぶた肉          | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう さやいんげん<br>とうもろこし                       | 589          | 21.6     |
| 17                                          | 木 | ○    | ごはん     | 牛乳  | 秋の香りごはん<br>みそ汁<br>いわしのみぞれ煮               | 米 さつまいも なたね油<br>さとう                     | 牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ<br>みそ いわし    | にんじん ぶなしめじ<br>しいたけ れんこん だいこん<br>ほうれんそう たまねぎ                | 606          | 25.2     |
| 18                                          | 金 |      | ソフトめん   | 牛乳  | 和風スープバゲティ<br>たこナゲット<br>花野菜のサラダ           | ソフトめん オリーブ油<br>でんぶ なたね油 小麦粉<br>ごまドレッシング | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>たこ           | たまねぎ にんじん ぶなしめじ<br>えのきたけ こまつな にんにく<br>ブロッコリー カリフラワー        | 599          | 24.3     |
| 24                                          | 木 |      | ごはん     | 牛乳  | 中華風コーンスープ<br>酢豚                          | 米 ごま油 でんぶ<br>なたね油 じゃがいも さとう             | 牛乳 ぶた肉                      | とうもろこし たまねぎ<br>えのきたけ しいたけ<br>ほうれんそう しょうが<br>にんじん たけのこ ピーマン | 591          | 20.5     |
| 25                                          | 金 |      | 地粉うどん   | 牛乳  | 秋味うどん<br>笹かまぼこの磯辺揚げ<br>にんじんしりしり<br>月見ゼリー | うどん さとう 小麦粉<br>なたね油                     | 牛乳 ぶた肉 油揚げ<br>ささかまぼこ あおさ ツナ | なす にんじん ぶなしめじ<br>ながねぎ ほうれんそう<br>りんご みかん                    | 610          | 26.9     |
| 28                                          | 月 |      | ごはん     | 牛乳  | かみなり汁<br>豚肉のねぎみそ焼き<br>小松菜のごま和え           | 米 なたね油 さとう ごま                           | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ               | だいこん たまねぎ にんじん<br>ながねぎ しいたけ こまつな                           | 589          | 22.6     |
| 今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう!」です。                  |   |      |         |     |                                          |                                         |                             |                                                            |              |          |
| 29                                          | 火 |      | ごはん     | 牛乳  | 具だくさんみそ汁<br>太刀魚フライ<br>白菜の煮浸し             | 米 じゃがいも なたね油<br>パン粉 小麦粉                 | 牛乳 凍りとうふ みそ<br>たらちゅう 油揚げ    | だいこん にんじん たまねぎ<br>こまつな はくさい                                | 621          | 20.8     |
| 太刀魚は、見た目が細い刀のような姿をした魚です。たんぱく質や脂質が多く含まれています。 |   |      |         |     |                                          |                                         |                             |                                                            |              |          |
| 30                                          | 水 | ○    | ロールパン   | 牛乳  | オニオンスープ<br>豆乳野菜グラタン<br>フレンチサラダ           | パン オリーブ油<br>ショートニング さとう<br>じゃがいも        | 牛乳 ベーコン 豆乳                  | にんじん たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし きゅうり                              | 603          | 16.5     |

川口市の学校給食では、カシューナッツ、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、キウイフルーツ、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問わず、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。

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

