



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和8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
(新郷・南平センター献立)

※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	木		ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ ブロッコリーと根菜のサラダ	中華めん なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく ブロッコリー だいこん	752	30.4
2	金	○	ごはん	牛乳	ハヤシライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト	769	22.3
5	月	○	チーズパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 花豆コロッケ オレンジ	パン なたね油 じゃがいも パン粉 でんぶ	牛乳 チーズ とり肉 ぶた肉 白花豆	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう オレンジ	789	28.7
6	火		ごはん	牛乳	トック入リスープ 油淋鶏 はるさめサラダ	米 トック ごま油 でんぶ なたね油 さとう はるさめ ドレッシング	牛乳 わかめ とり肉	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ とうもろこし	765	26.1
7	水		ごはん	牛乳	打ち豆汁 和風ハンバーグ こんにゃくの炒め煮	米 さとう なたね油 さとう でんぶ	牛乳 大豆 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん たまねぎ	747	26.9
8	木		ソフトめん	牛乳	スパゲティボローニャソース カレーポテトコロッケ 小松菜のサラダ	ソフトめん オリーブ油 小麦 粉 ラード でんぶ なたね油 ドレッシング じゃがいも さとう パン粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく こまつな もやし トマト とうもろこし	823	29.2
9	金		ごはん	牛乳	秋の香りごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 さばの辛味焼き ブルーベリーゼリー	米 なたね油 さとう じゃがいも ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ さば	しいたけ ぶなしめじ にんじん ごぼう たまねぎ ブルーベリー	812	27.3
13	火	○	チキンライス	牛乳	オニオンスープ ミートかぼちゃフライ 枝豆のサラダ	米 オリーブ油 なたね油 ドレッシング じゃがいも パン粉	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ もやし トマト かぼちゃ	751	21.7
14	水		ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース 切り干し大根の煮物	米 さとう でんぶ なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ ながねぎ しょうが 切干大根 にんじん えだまめ	773	29.2
15	木		地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 蜜いも なしゼリー	うどん なたね油 さとう でんぶ さつまいも 水あめ	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ こまつな なし	752	23.0
16	金	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ 海藻サラダ	米 でんぶ ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ くらわがめ 赤つのまた	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	785	30.4
19	月	○	ツイストパン	牛乳 コーヒードリンク	ニョッキのクリームスープ オムレツ コーンサラダ	パン さとう ニョッキ なたね油 小麦粉 ラード ごまドレッシング 大豆油	牛乳 ベーコン たまご わかめ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし	776	26.7
20	火		ごはん	牛乳	わんたんスープ 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜ともやしのナムル	米 ごま油 なたね油 さとう でんぶ ドレッシング 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう こまつな もやし	747	22.7
21	水		ごはん	牛乳	ピリ辛みそ汁 いわし梅しょうゆ煮 厚揚げの煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶ	牛乳 とり肉 みそ いわし 厚揚げ ぶた肉	にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく うめ	769	28.0
22	木		ホット中華めん	牛乳	たんめん カレー春巻 りんご	中華めん なたね油 でんぶ 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉	ながねぎ しいたけ にんじん キャベツ もやし りんご たまねぎ さやいんげん	751	25.1
23	金		ごはん	牛乳	のつべい汁 白ごまつくね きんぴらごぼう お月見みたらし団子	米 さとう でんぶ さとう なたね油 ごま 上新粉 水あめ	牛乳 とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ しょうが ごぼう たまねぎ	793	25.0
今年度のテーマ『給食で魚について知ろう！』										
26	月	○	ロールパン	牛乳	ラビオリスープ 太刀魚フライ ポイルキャベツ	パン でんぶ なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たちうお	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ	769	24.3
27	火		ごはん	牛乳	かぼちゃのごまみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ひじきツナ炒め	米 ごま さとう でんぶ なたね油	牛乳 みそ とり肉 とうふ 大豆 ツナ ひじき	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん こまつな	753	22.9
28	水		ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん せんべい汁 いるどりたまご焼き	米 なたね油 さとう せんべい	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 とり肉 油揚げ たまご	にんじん ながねぎ しいたけ だいこん はくさい ほうれんそう	757	26.3
29	木		ソフトめん	牛乳	きのこの和風スープスパゲティ いかなゲツ ブロッコリー	ソフトめん なたね油 さとう でんぶ ドレッシング パン粉	牛乳 とり肉 いか たちうお	ぶなしめじ エリンギ しいたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく ブロッコリー	766	30.2
30	金	○	キャロット ピラフ	牛乳	ヌードルスープ 焼ウインナー キャベツソテー 米粉のかぼちゃマフィン	米 米粉めん なたね油 米粉 さとう 植物油	牛乳 とり肉 ソーセージ 豆乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし かぼちゃ	780	24.2

川口市の学校給食では、カシューナッツ、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、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。

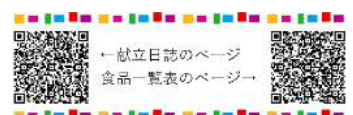
・使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」及びアレルギー物質を含む食品に関する「給食用食品一覧表」をホームページにて公開していますので併せてご確認ください。

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(水)
11月分	11月2日(月)

・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。

・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、学校にお問い合わせください。

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←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→