



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
(元郷センター献立)

※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	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	五目わんたんめん 春巻 わかめの中巻炒め	中華めん どんぶり なたね油 ごま ごま油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	763	25.4
2	金	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん きりたんぽ汁 厚焼きたまご	米 なたね油 さとう 植物油 きりたんぽ	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん しいたけ はくさい ながねぎ ごぼう しいたけ	745	28.8
5	月	クロワッサン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー 焼きウインナー ほうれん草とコーンのソテー	パン さつまいも 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ ほうれんそう とうもろこし	767	29.1
6	火	ごはん	牛乳	呉汁 あじのさんが焼き 五目きんぴら	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ あじ とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ	746	30.9
7	水	ごはん	牛乳	キムチチャーハン キャベツと肉団子のスープ 鶏のから揚げ	米 なたね油 ごま油 はるさめ さとう でんぶ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん ながねぎ にら キムチ キャベツ こまつな しょうが にんにく たまねぎ	748	33.2
8	木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ スパイシーポテト ツナサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ツナ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ	812	30.7
9	金	ごはん	牛乳	みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツ炒め ブルーベリーゼリー	米 じゃがいも さとう でんぶ なたね油	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ にんじん ブルーベリー	758	26.5
13	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ ブロッコリーと根菜のサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー だいこん	759	24.2
14	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ さばのヤンニムカンジャンかけ わかめともやしのごま油炒め	米 はるさめ なたね油 でんぶ ごま油 ごま	牛乳 とり肉 さば わかめ	にんじん はくさい ながねぎ ほうれんそう えのきたけ しょうが にんにく もやし	766	23.5
15	木	地粉うどん	牛乳	秋野菜うどん さつまいもの天ぷら りんご	うどん なたね油 さとう さつまいも 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ	なす にんじん ほうれんそう しいたけ ごぼう えのきたけ ながねぎ りんご	757	25.1
16	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 中華サラダ	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶ ごま 小麦粉	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 もやし とうもろこし こまつな	778	31.2
19	月	ロールパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ スコッチエッグ コーンスローサラダ	パン ニョッキ 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ とうもろこし	838	28.3
20	火	ごはん	牛乳	今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう!」です。 さんまは9～10月が旬の魚です。この時期は脂がのって一番おいしく、秋の味覚の代表です。				832	28.2
21	水	ごはん	牛乳	大豆そぼろごはん いも団子汁 とり肉のピリ辛焼き	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶ ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ とり肉	にんじん しいたけ しょうが だいこん ながねぎ はくさい たまねぎ にんにく	767	31.3
22	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げぎょうざ もやしのナムル	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが もやし ほうれんそう キャベツ	760	30.5
23	金	ごはん	牛乳	みぞれ汁 いわしの梅しょうゆ煮 じゃがいものうま煮	米 でんぶ じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし ぶた肉	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう たまねぎ しそ さやいんげん うめ	768	29.4
26	月	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ 小松菜とコーンのソテー	パン はちみつ じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 小麦粉	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 こまつな とうもろこし	746	25.2
27	火	ごはん	牛乳	すいとん 白身魚の香草焼き 厚揚げとキャベツの炒め煮	米 すいとん さとう でんぶ オリーブ油	牛乳 とり肉 油揚げ ほき 厚揚げ ぶた肉	にんじん だいこん はくさい ほうれんそう ながねぎ キャベツ こまつな パセリ	747	33.0
28	水	ごはん	牛乳	マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース キャベツとウインナーのソテー	米 マカロニ なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ キャベツ トマト	749	27.4
29	木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ チキンナゲット ごぼうサラダ	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード 生クリーム なたね油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ハム 脱脂粉乳 大豆 おから	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ パセリ にんにく ごぼう きゅうり	838	31.4
30	金	ごはん	牛乳	セルフドライカレー 野菜スープ かぼちゃのグラタン ミックスベリープリン	米 なたね油 じゃがいも シュートニング さとう 粉あめ	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン 豆乳	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう かぼちゃ いちご クランベリー ブルーベリー	772	23.1

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。

・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

象給食	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、振替前日までにご利用いただけます。
・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→

