



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
センター調理小学校
(元郷センターB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	ごはん	牛乳	大豆そぼろごはん けんちん汁 さばのみそ煮	米 なたね油 さとう さといも	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ さば みそ	にんにくしいたけしょうが ごぼう だいこん ながねぎ	668	27.7
2	金	ホット中華めん	牛乳	マーボー麺 さとう揚げパン りんご	中華めん さとう でんぶん なたね油 ごま油 パン	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんにくしょうが にんじん たまねぎ にら りんご	625	23.5
5	月	ごはん	牛乳	なめこ汁 鶏のから揚げ 磯香和え	米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 とうふ みそ とり肉 あおさ かつお節	なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく ほうれんそう はくさい	603	27.2
6	火	ごはん	牛乳	根菜汁 子持ちししゃもの南蛮風 ひじきの五目煮	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ ししゃも ひじき とり肉	だいこん ごぼう にんじん えだまめ	594	21.6
7	水	コッペパン	牛乳 コーヒー飲料	マカロニスープ フランクフルトソーセージ ポークビーンズ	パン さとう マカロニ なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ソーセージ ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし エリンギ	602	28.5
8	木	ごはん	牛乳	みぞれ汁 和風さのこハンバーグ いんげんのソテー	米 でんぶん さとう なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ さやいんげん とうもろこし	589	24.1
9	金	ソフトめん	牛乳	和風スープスパゲティ かぼちゃコロッケ キャベツソテー ブルーベリーゼリー	ソフトめん オリーブ油 でんぶん パン粉 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな にんにく かぼちゃ キャベツ とうもろこし ブルーベリー	596	20.3
13	火	今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう！」です。						712	26.1
		ごはん	牛乳	さつま汁 さんまのかば焼き風 切り干し大根の煮物	米 さつまいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ みそ さんま 油揚げ	だいこん にんじん ながねぎ 切干大根 えだまめ		
		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。							
14	水	食パン チョコレートクリーム	牛乳	さつまいものクリームシチュー フレンチサラダ	パン チョコレートクリーム さつまいも なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ とうもろこし きゅうり	646	20.4
15	木	ごはん	牛乳	中華風かきたまコーンスープ しゅうまい ホイコーロー	米 ごま油 でんぶん パン粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 みそ	たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ にんじん にら しょうが にんにく	601	25.3
16	金	地粉うどん	牛乳	とりねぎうどん 野菜のかき揚げ 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 かまぼこ わかめ	ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	602	19.8
19	月	ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ チキンナゲット	米 さとう 植物油 なたね油 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 たまご みそ わかめ とうふ とり肉 大豆 おから	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	651	26.3
20	火	ごはん	牛乳	中華丼 白ごまつくね オレンジ	米 ごま油 さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	はくさい たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ だけのこ きくらげ にんにく オレンジ	588	24.7
21	水	メロンパン	牛乳	ポトフ マカロニのハヤシ煮	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 ラード さとう なたね油	牛乳 ソーセージ ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ ピーマン	646	23.0
22	木	ごはん	牛乳	みそけんちん 鶏肉のごま照り焼き こんにゃくの炒め煮	米 さといも さとう ごま なたね油	牛乳 とうふ みそ とり肉 ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ さやえんどう	593	27.2
23	金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げきょうざ はるさめサラダ	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉 はるさめ ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	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 キャベツ もやし	666	28.0
26	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バーム油 さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし	625	19.9
27	火	ごはん	牛乳	みそ汁 豚肉のレモン風味 キャベツのおかか煮	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 かつお節	たまねぎ こまつな レモン キャベツ もやし	625	26.5
28	水	ロールコッペ	牛乳	ミネストローネ モウカザメフライ 大根サラダ	パン じゃがいも さとう マカロニ なたね油 パン粉 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン いんげん豆 さめ	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 だいこん とうもろこし	596	25.6
29	木	ごはん	牛乳	肉じゃが ⁶ 厚焼きたまご 白菜の煮浸し	米 じゃがいも さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ	たまねぎ にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ	614	24.1
30	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃのサラダ ミックスベリープリン	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう ノンエッグマヨネーズ 粉あめ	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト かぼちゃ えだまめ いちご クランベリー ブルーベリー	684	26.2

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。

・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

