



令和6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
(新郷・南平センター献立)

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	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス 海藻サラダ 梨ゼリー	米 麦じゃがいもなたね油 小麦粉 ラード ドレッシング さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 こんぶ わかめ ふのり	にんじん たまねぎ しょうが にんにく もやし なし	629	19.0
2	水	マーブル食パン	牛乳	押麦入り野菜スープ コーンフライ ごぼうサラダ	パン おおむぎ なたね油 ドレッシング 小麦粉 パン 粉	牛乳 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ とうもろこし	585	20.4
3	木	ごはん	牛乳	秋の香りごはん かみなり汁 いわしのみぞれ煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とうり肉 油揚げ とうふ いわし	しいたけ ぶなしめじ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ ながねぎ こまつな	630	26.5
4	金	地粉うどん	牛乳	豚肉となすのみそうどん 野菜のかき揚げ オレンジ	うどん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	なす にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ オレンジ	616	19.2
7	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 和風ハンバーグ こんにゃくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶ	牛乳 とうふ とうり肉 大豆	だいこん にんじん ながねぎ しょうが ごぼう たまねぎ	590	22.9
8	火	ごはん	牛乳	トック入りスープ さばのヤンニョムカンジャンかけ 切り干し大根のサラダ	米 トック なたね油 さとう ごま 油 ドレッシング でんぶ	牛乳 とうり肉 わかめ さば	にんじん たまねぎ 切干大根 えのきたけ にんにく しょうが ながねぎ こまつな	694	21.6
9	水	はちみつパン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー 焼ウインナー ブロッコリー	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード はちみつ ドレッシング	牛乳 とうり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ ブロッコリー	656	25.0
10	木	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 さけの塩焼き ほうれんそうの煮びたし ブルーベリーゼリー	米 きりたんぼ なたね油 さとう 水あめ	牛乳 とうり肉 さけ 油揚げ	にんじん ほうさい だいこん ごぼう まいたけ ながねぎ ほうれんそう ブルーベリー	642	28.3
11	金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 ミニトマト	中華めん なたね油 小麦粉 でんぶ ごま油	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが にんにく トマト	653	24.9
15	火	ごはん	牛乳	きのこのそぼろ汁 豆とかぼちゃのコロッケ れんこんサラダ	米 なたね油 でんぶ ドレッシング パン粉 小麦 粉	牛乳 ぶた肉 金時豆	しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ こまつな ながねぎ れんこん キャベツ かぼちゃ とうもろこし	649	20.2
16	水	ごはん	牛乳	白菜と大根のみそ汁 さんまのかんろ煮 きんぴらごぼう	米 なたね油 さとう ごま コーンスターチ	牛乳 わかめ みそ さんま さつまつ揚げ	ほうさい だいこん ながねぎ にんじん ごぼう	604	22.0
17	木	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん いも団子汁 いろどりたまご焼き	米 なたね油 さとう 植物油 じゃがいも でんぶ	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 たまご	にんじん ながねぎ だいこん こまつな	612	21.2
18	金	ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ いかなげつ 温野菜サラダ	ソフトめん さとう 小麦粉 でんぶ なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 いか わかめ たら	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ パセリ	636	25.7
今年度のテーマ:『丈夫な体をつくろう!』 2学期は『強い骨』									
21	月	ごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 かつおかつ 厚揚げの炒め煮	米 ごま なたね油 さとう パン粉	牛乳 みそ かつお ぶた肉 厚揚げ	切干大根 にんじん ながねぎ ほうれんそう こまつな たまねぎ	618	22.4
切り干し大根・ごま・厚揚げには骨の材料になる「カルシウム」がたくさん含まれています。かつおは旬の食べ物で、骨を強くする「ビタミンD」が豊富です。									
22	火	ごはん	牛乳	せんべい汁 豚肉のしょうが焼き さといものうま煮	米 せんべい さといも さとう	牛乳 とうり肉 ぶた肉	にんじん しいたけ ながねぎ ほうさい だいこん しょうが さやいんげん	634	25.0
23	水	さきたまライスボール	牛乳	キャベツのスープ ミートボールのトマトソースがけ 枝豆のサラダ	パン 米粉 なたね油 さとう でんぶ ドレッシング	牛乳 とうり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく トマト えだまめ もやし	622	26.2
24	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ だいこんサラダ	米 麦じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード でんぶ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 たまご とうり肉	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ トマト	652	21.5
25	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 大学いも りんご	うどん さとう さつまいも なたね油 水あめ ごま	牛乳 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	615	20.4
28	月	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん とん汁 あじの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 とうり肉 ぶた肉 とうふ みそ あじ	にんじん れんこん ごぼう ぶなしめじ えだまめ だいこん ながねぎ	597	31.3
29	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい 小松菜のサラダ	米 さとう でんぶ ごま油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ こまつな もやし	604	24.8
30	水	ツイストパン	牛乳	カレー野菜スープ 白身魚の香草フライ 花野菜サラダ	パン なたね油 ドレッシング パン粉	牛乳 とうり肉 ほき	たまねぎ にんじん バジル チンゲンサイ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	590	24.9
31	木	キャロットピラフ	牛乳	ホワイトソース パンパンハンバーグ ほうれんそうのソテー ミックスベリープリン	米 なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶ 粉あめ	牛乳 とうり肉 脱脂粉乳 ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ クランベリー いちご ブルーベリー	698	26.4

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。
- ・「スプーン」〇印の日のみ、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。
- ・〇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。
- ・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校をとおして給食センターにご相談ください。
- また、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。

次回給食日 10月22日(月)		次回給食日 10月31日(木)	
11月分		12月分	

・口直しのご入金は、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送付してください。
詳しくは、学校にお問合わせください。



← 献立日誌のページ
食品一覧表のページ →



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

