



令和2年
10月

川口市マスコット「きゅぼらん」

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
(新編・南平学校給食センター献立)

※献立名は主に使用している食品であり、全ての食品についての記載ではありませんので、ご了承ください。										
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		ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 さばの塩焼き お月見きなごだんご	米 さつまいも さとう 米粉	牛乳 油揚げ みそ きなご さば	れんこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ	668	24.6
2	金		地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ オレンジ	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉 ささかまぼこ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう オレンジ	586	26.2
5	月	○	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 白ごまつくね さけとじやこのふりかけ 洋なし	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油 パン粉 ごま 米油	牛乳 みそ とり肉 さけ ちりめんじゃこ	たまねぎ こまつな 洋なし	645	24.3
6	火		ごはん	牛乳	すいとん あじ塩竜田揚げ もやしとらのぼろ菜のナムル	米 すいとん なたね油 ドレッシング でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ あじ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな もやし のらぼう菜 にんにく	611	22.8
7	水	○	コッペパン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー ポテトコロッケ ポイルキャベツ ブルーベリー	パン さつまいも 小麦粉 なたね油 ラード じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ ブルーベリー	677	24.0
8	木	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 切り干し大根のみそ汁 いわしのみぞれ煮	米 なたね油 さとう ごま	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油揚げ みそ いわし	にんじん ごぼう えだまめ 切干大根 ながねぎ こまつな だいこん	651	25.9
9	金		ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 大学いも ブルーベリーゼリー	中華めん なたね油 でんぶん さつまいも さとう ごま 水あめ	牛乳 ぶた肉 なたね油	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが ブルーベリー	627	20.1
12	月		わかめごはん	牛乳	とん汁 さけフライ もやしのサラダ	米 なたね油 ドレッシング パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さけ わかめ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう もやし えだまめ こんにゃく	604	25.2
13	火	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 海藻サラダ 型抜きチーズ	米 麦 じゃがいも ラード なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 茎わかめ 赤つのまた チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし	645	22.0
14	水	○	はちみつパン	牛乳 ヨーグルト飲料	マカロニスープ 鶏肉のメキシカンソース 花野菜サラダ	パン マカロニ なたね油 オリーブ油 マヨネーズ はちみつ さとう	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ピーマン にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	619	25.5
15	木		ごはん	牛乳	かみなり汁 和風きのこハンバーグ ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とうふ とり肉 ひじき ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ えのきたけ ぶなしめじ だいこん ほうれんそう	599	24.8
16	金		地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん ほきののりごま揚げ ミニトマト	うどん なたね油 パン粉 でんぶん ごま	牛乳 とり肉 油揚げ なたね油 あおさ	にんじん ながねぎ しょうが トマト	608	25.4
19	月		ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏の照り焼き きんぴらごぼう パインアップル	米 でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 たまご とり肉 さつまいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう パインアップル	621	24.8
20	火	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ はるさめサラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 はるさめ 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ とうもろこし	689	24.5
21	水		ごはん	牛乳	けんちん汁 さんまのみそ煮 わかめのサラダ	米 さといも なたね油 ドレッシング さとう	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さんま わかめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	585	22.3
22	木		ごはん	牛乳	トック入りスープ しゅうまい 豚キムチ炒め	米 トック なたね油 さとう ごま油 ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キムチ キャベツ にら しょうが にんにく	619	26.4
23	金		ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース たらぼーションフライ オレンジゼリー	ソフトめん なたね油 でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 大豆 たら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ りんご トマト オレンジ みかん	668	27.9
26	月		ごはん	牛乳	こまみそ汁 きんぴらハンバーグ ブロッコリー	米 じゃがいも ごま マヨネーズ	牛乳 大豆 みそ とり肉 とうふ	にんじん だいこん こほう ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ	609	23.1
27	火	○	チキンライス	牛乳	チキンライスホワイトソースかけ かぼちゃのサラダ アーモンドフィッシュ	米 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード マヨネーズ アーモンド	牛乳 とり肉 かたくちいわし 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ えだまめ	689	23.0
28	水	○	バターロール	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 はるさめ なたね油 パン粉 でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 白豆	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし オレンジ	586	19.9
29	木	○	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん なめこ汁 厚焼きたまご	米 なたね油 さとう くり	牛乳 とり肉 とうふ みそ たまご	にんじん れんこん ごぼう ぶなしめじ えだまめ なめこ たまねぎ ながねぎ	585	23.5
30	金		ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン カレー春巻 米粉のかぼちゃマフィン	中華めん なたね油 小麦粉 さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆乳	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし かぼちゃ たまねぎ	696	21.1

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。

・毎月19日は食育の日です。

・「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いたします。

・食物アレルギー・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)	9月29日(火) までに入金をお願いします
11月分	11月2日(月)	11月1日(日) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。