



♡毎月19日は食育の日です♡

令和5年
9月

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	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)
4	月	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ りんごゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング 水あめ さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご	641	18.7
5	火		ごはん	牛乳	なすのみそ汁 いわしの南蛮風 ごぼうサラダ	米 なたね油 さとう ごま でんぶん ドレッシング	牛乳 わかめ 油揚げ みそ いわし	なす にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	625	22.9
6	水	○	メロンパン	牛乳	押麦入り野菜スープ ポテトコロッケ ブロッコリー	パン おおむぎ オリーブ油 じゃがいも なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー ブロッコリー	670	21.3
7	木	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい ミニトマト	米 さとう でんぶん ごま油 小麦粉	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 トマト	601	25.3
8	金		地粉うどん	牛乳	わかめうどん 豚肉のレモン風味 だいこんサラダ	うどん でんぶん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう レモン だいこん キャベツ	626	28.8
11	月	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 冬瓜汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ さば	にんじん ごぼう えだまめ とうがな ながねぎ こまつな しょうが	649	24.5
12	火		ごはん	牛乳	なめこ汁 白ごまつくね 小松菜のサラダ	米 さとう でんぶん ドレッシング ごま	牛乳 とうふ みそ とり肉	なめこ たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん もやし	588	21.9
13	水	○	子供パン	牛乳 コーヒー 飲料	ミネストローネ さけフライ 枝豆のサラダ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 ドレッシング でんぶん	牛乳 ベーコン さけ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト かぼちゃ にんにく えだまめ もやし	618	24.0
14	木		ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏の照り焼き ひじきの五目煮	米 さとも なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 ひじき ぶた肉 大豆	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	609	26.2
15	金		ホット中華めん	牛乳	肉みそラーメン 春巻 オレンジ	中華めん なたね油 さとう ごま油 ごま 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ しょうが にんにく オレンジ	681	23.6
19	火	○	キャロット ピラフ	牛乳	オニオンスープ 焼ウインナー 彩りソテー	米 オリーブ油 なたね油 大豆油	牛乳 とり肉 ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう パセリ	595	20.4
20	水	○	クロワッサン	牛乳	ニョッキのクリームスープ 白身魚の香草フライ 海藻サラダ	パン ニョッキ なたね油 小麦粉 ラード パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ほきこんぶ わかめ ぶりのり	にんじん たまねぎ エリンギ もやし パセリ	600	21.8
21	木		ごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 和風ハンバーグ ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 ごま さとう でんぶん ラード	牛乳 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	585	22.9
22	金		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ いかなゲット ぶどう	ソフトめん さとう 小麦粉 でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 いか 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 ぶどう パセリ	651	24.1
25	月		ごはん	牛乳	かみなり汁 からあげのねぎしょうがだれ キャベツのおかか煮	米 なたね油 でんぶん さとう	牛乳 とうふ とり肉 かつお節	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう しょうが ながねぎ キャベツ	607	25.3
今年度のテーマ:『味わおう!日本各地の郷土料理』 今月は『和歌山県』										
26	火	○	ごはん	牛乳	とふのこのそぼろごはん 僧兵汁 太刀魚のフライ 青梅ゼリー	米 なたね油 さとう さいとも パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 凍りとうふ 粉とうふ とり肉 みそ たちうお	にんじん ながねぎ しいたけ だいこん はくさい ごぼう にんにく うめ	714	25.5
「とふのこ」とは高野豆腐を切るときに出る粉のことです。「僧兵汁」はにんにくが入ったみそ仕立ての汁物です。「太刀魚」「梅」は和歌山県の特産品です。										
27	水	○	さきたまライス ボール	牛乳	マカロニスープ ポークソテーオニオンソース 花野菜サラダ	パン 米粉 マカロニ なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー	650	29.5
28	木		ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 さんまのみぞれかけ 厚揚げの煮物	米 じゃがいも さとう	牛乳 わかめ みそ さんま 厚揚げ ぶた肉	たまねぎ にんじん だいこん	587	22.9
29	金		地粉うどん	牛乳	きつねとこのごまうどん ごぼうの甘辛揚げ お月見なごだんご	うどん ごま さとう でんぶん なたね油 米粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ きな粉	にんじん まいたけ ぶなしめじ ながねぎ ほうれんそう しいたけ ごぼう	694	22.2

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、まつたけ、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。
- ・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。

次回給食費口座引落日のご案内	
対象給食月	口座振替日
10月分	10月2日(月)
11月分	10月31日(火)

- ・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、学校にお問合せください。



←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

