



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和3年
10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)

※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。

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	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん かぼちゃコロッケ りんご	うどん さとう なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ りんご	623	20.9
4	月	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 いわしのおろしがけ のらぼう菜の煮びたし	米 じゃがいも ごま さとう	牛乳 大豆 みそ いわし 油揚げ かつお節	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう のらぼう菜	638	25.2
5	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 ぎょうざ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 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 いたけ キャベツ	641	23.6
6	水	さきたまライス ボール	牛乳	キャベツと肉団子のスープ オムレツミートソース 花野菜サラダ	パン はるさめ なたね油 さとう でんぶん ドレッシング 米粉	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう にんにく たまねぎ エリンギ トマト ブロッコリー カリフラワー	593	27.3
7	木	ごはん	牛乳	かみなり汁 さばの塩こうじ焼き こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とうふ さば とり肉	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう さやいんげん	621	24.3
8	金	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン カレー春巻 りんごゼリー	中華めん なたね油 小麦粉 水あめ さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし たまねぎ りんご	664	19.8
『給食で世界を旅しよう』今月の国:タイ王国									
11	月	ごはん	牛乳	カバオライス タイ風つくねスープ 白身魚のチリソースかけ	米 さとう なたね油 はるさめ ごま油 でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ ほき	にんにく たまねぎ ヒーマン パプリカ キャベツ にんじん にら きくらげ しょうが バジル	617	28.6
カバオライスは、豚ひき肉、ヒーマン、きれいなりのパプリカを炒めた料理です。タイ風つくねスープは、ナンプラーの香りをほんのり効かせたスープです。									
12	火	ごはん	牛乳	わんたんスープ 中華風チキンソテー 中華サラダ	米 さとう ごま ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく しょうが とうもろこし もやし	598	23.1
13	水	はちみつパン	牛乳	ポトフ 花豆コロッケ ほうれんそうときのこのソテー	パン じゃがいも なたね油 パン粉 はちみつ	牛乳 ソーセージ 白花生	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう エリンギ とうもろこし パセリ	604	20.4
14	木	ごはん	牛乳	白玉のっぺい汁 きのこあんかけ豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮	米 白玉もち さとも でんぶん さとう	牛乳 とり肉 ひじき ぶた肉 大豆 とうふ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが まいたけ たまねぎ	630	21.4
15	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース たらポーションフライ ブルー	ソフトめん なたね油 でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 たら	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく りんご トマト ブルー パセリ	647	28.1
18	月	ごはん ふりかけ	牛乳	いも団子汁 白ごまつくね ひじきのサラダ	米 さとう でんぶん ごま パン粉 じゃがいも ドレッシング 小麦粉	牛乳 とり肉 ひじき	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし たまねぎ とうもろこし	600	19.8
19	火	ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 さんまの紅葉煮 キャベツの煮びたし	米 さつまいも さとう	牛乳 みそ さんま 油揚げ かつお節	にんじん れんこん だいこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ キャベツ こまつな	595	21.1
20	水	子供パン	牛乳	パンキンポターージュ チキンナゲット ブロッコリー	パン なたね油 パン粉 小麦粉 ラード マヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	670	24.4
21	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス ごぼうサラダ 型抜きチーズ	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ごぼう とうもろこし	656	21.9
22	金	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん きのこかぼちゃのかき揚げ オレンジ	うどん さとう なたね油 パーム油 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう ながねぎ まいたけ かぼちゃ オレンジ	638	20.2
25	月	ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁プリン	米 トック なたね油 さとう ごま油 ごま 水あめ	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ 豆乳	にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ キャベツ にら しょうが にんにく もも	613	22.5
26	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 かつおのたまねぎソースがけ わかめのサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 油揚げ みそ かつお わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ とうもろこし しょうが	610	25.0
27	水	黒パン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー コーンフライ 枝豆のサラダ	パン 黒とうさつまいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング 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 えだまめ もやし とうもろこし	657	22.2
28	木	ごはん	牛乳	秋の香りごはん 小松菜のみそ汁 厚焼たまご	米 くり なたね油 さとう じゃがいも 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ たまご	にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ えだまめ たまねぎ こまつな	602	21.8
29	金	クロワッサン	牛乳	野菜スープ ハンバーグデミグラスソース 米粉のかぼちゃマフィン	パン なたね油 ラード 米粉 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし エリンギ かぼちゃ	605	21.8

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、キウイフルーツ、くるみは提供しません。

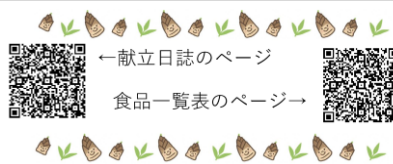
・都合により食材材料を変更することがありますのでご了承ください。

・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。

・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、学校をとと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
11月分	11月1日(月)
12月分	11月30日(火)

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。川口市公式LINE
より情報配信します。
詳しくはこちら →