



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和3年

9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)

※この献立表には、全ての食品は記載して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)	
2 木	ごはん	牛乳	ひじきごはん だいこんと小松菜のみそ汁 彩りたまご焼き	米 さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき みそ たまご	にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな	597	20.0	
3 金	地粉うどん	牛乳	わかめうどん いかのかりんあげ りんご	うどん なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ いか	にんじん たまねぎ りんご ほうれんそう	594	25.7	
6 月	ごはん	牛乳	冬瓜汁 さけフライ キャベツのおかか煮	米 でんぶん なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 油揚げ さけ かつお節	とうがん にんじん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	587	21.7	
7 火	ごはん	牛乳	呉汁 白ごまつね 枝豆のサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん 小麦粉 ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ えだまめ もやし たまねぎ	653	25.2	
8 水	さきたまライス ボール	牛乳	マカロニスープ チリコンカン フレンチフライ	パン 米粉 マカロニ さとう なたね油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆 ひよこ豆	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく トマト パセリ	595	24.7	
9 木	ごはん	牛乳	わかめとたまごの中華スープ スタミナ焼肉 ブルー	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 うずら卵 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ チンゲンサイにら しょうが にんにく ブルー	622	25.5	
10 金	ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ かぼちゃコロッケ 温野菜サラダ	ソフトめん でんぶん なたね油 ドレッシング パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エンギ トマト かぼちゃ キャベツ とうもろこし パセリ	637	22.7	
13 月	ごはん	牛乳	マーボーなす豆腐 しゅうまい 小松菜ともやしのサラダ	米 なたね油 さとう 小麦粉 でんぶん ごま油 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ なす ながねぎ しょうが にんにく しいたけ こまつな もやし	616	25.5	
14 火	ごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 あじの南蛮漬 ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 ごま なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ あじ	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	592	23.6	
15 水	『給食で世界を旅しよう』今月の国：ロシア連邦								
	黒パン	牛乳 コーヒー 飲料	ボルシチ オリヴィエサラダ	パン 黒とう さとう なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ かぶ にんじん にんにく ピーズ パセリ トマト えだまめ	586	23.6	
「ボルシチ」は、ビーツという野菜を使った煮込み料理です。「オリヴィエサラダ」は、肉と野菜をマヨネーズで和えたロシア連邦伝統のサラダです。									
16 木	わかめごはん	牛乳	かみなり汁 鶏のから揚げ ミニトマト	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう しょうが にんにく トマト	619	23.1	
17 金	地粉うどん	牛乳	きつねとこのごまうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	うどん さとう ごま 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼くわ あおさ	にんじん まいたけ ぶなしめじ ながねぎ しいたけ オレンジ ほうれんそう	636	26.0	
21 火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの塩焼き 海藻サラダ お月見ゼリー	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 さば こんぶ わかめ ふのり	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが もやし ぶどう みかん	606	24.0	
22 水	子供パン	牛乳	野菜のクリームスープ ミートボールのトマトソースがけ ブロッコリー	パン なたね油 さとう 小麦粉 ラード でんぶん オリーブ油 マヨネーズ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト ブロッコリー	636	23.4	
24 金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 冷凍みかん	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく みかん	696	23.8	
27 月	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏の照り焼き きんぴられんこん	米 でんぶん さとう ごま なたね油	牛乳 たまご とり肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ ほうれんそう れんこん	601	24.6	
28 火	麦ごはん	牛乳	カレーライス ごぼうサラダ アーモンドフィッシュ	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 アーモンド 水あめ	牛乳 ぶた肉 豆乳 かたくちいわし	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	647	21.6	
29 水	バターロール	牛乳	オニオンスープ ポテトコロッケ だいこんサラダ	パン オリーブ油 小麦粉 じゃがいも なたね油 ドレッシング 大豆油	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ とうもろこし パセリ	585	17.9	
30 木	ごはん	牛乳	秋の香りごはん すまし汁 さんまのみぞれ煮	米 くり なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ はんぺん わかめ さんま	にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ えだまめ ながねぎ ほうれんそう だいこん	607	24.1	

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(木)
11月分	11月1日(月)

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

