



令和4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	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)
3	月	○	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス さつまいもとかぼちゃの蒸し野菜 型抜きチーズ	米 麦じゃがいもなたね油 小麦粉 ラード さつまいも	牛乳 とり肉 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ	681	21.5
4	火		ごはん	牛乳	ごまみそ汁 いわしの南蛮風 キャベツの煮びたし	米 じゃがいも ごま なたね油 さとう でんぶん	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 キャベツ ごまつな	636	24.3
5	水	○	フラワー ロール	牛乳	マカロニのクリームスープ ハンバーグデミグラスソース 温野菜サラダ	パン マカロニ なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ キャベツ とうもろこし	631	26.3
6	木	○	ごはん	牛乳	ピビンパ トック入りスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	にんじん もやし しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	600	25.3
7	金		地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ ブルーベリーゼリー	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 ブルーベリー	621	26.0
11	火		ごはん	牛乳	とん汁 さんまの紅葉おろし ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さんま ひじき 大豆 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	620	25.7
12	水	○	さきたまライス ボール	牛乳	パンキンポタージュ チキンナゲット ブロッコリー	パン 米粉 なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	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	685	28.6
13	木		ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き ミニトマト	米 さつまいも	牛乳 みそ ぶた肉	にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ しょうが トマト	621	22.9
14	金		ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 春巻 りんご	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが りんご	658	21.8
17	月		ごはん	牛乳	なめこ汁 さばの塩こうじ焼き 枝豆のサラダ	米 ドレッシング ごま	牛乳 とうふ みそ さば	なめこ たまねぎ ながねぎ えだまめ にんじん もやし	603	23.9
18	火		ごはん	牛乳	わんたんスープ 中華風チキンソテー 小松菜ともやしのナムル	米 さとう ごま ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ チンゲンサイ にんにく しょうが ごまつな	588	23.1
19	水	○	クロワッサン	牛乳 コーヒー飲料	押麦入り野菜スープ ミートボールのトマトソースがけ	パン おおむぎ オリーブ油 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト	623	21.9
20	木		ごはん	牛乳	秋の香りごはん 小松菜とたまねぎのみそ汁 厚焼たまご	米 くり なたね油 さとう 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ 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 ごまつな	604	23.4
21	金		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ かぼちゃコロケ オレンジ	ソフトめん なたね油 さとう でんぶん パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ごぼう エリンギ しょうが にんにく トマト かぼちゃ オレンジ パセリ	612	22.0
24	月		ごはん	牛乳	にらとえのきのかきたま汁 鶏肉のねぎみそ焼き ごぼうサラダ	米 でんぶん さとう ドレッシング ごま	牛乳 たまご とり肉 みそ	にんじん たまねぎ にら えのきたけ ながねぎ ごぼう とうもろこし	592	23.7
<b>今年度テーマは『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月は『福島県』</b>										
25	火		ごはん	牛乳	ざくざく汁 ソースかつ ポイルキャベツ ピーチゼリー	米 さといも なたね油 さとう でんぶん パン粉	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 大豆	だいこん にんじん ごぼう しいたけ キャベツ もも	585	20.6
<b>『ざくざく汁』はさまざまな野菜をざくざく切っていて煮ることからそう呼ばれています。 『ソースかつ』は会津若松市のB級グルメで、ごはんの上に千切りキャベツをのせて『ソースかつ丼』として食べられています。</b>										
26	水	○	子供パン	牛乳	野菜のクリームシチュー たらポーションフライ ごろごろふかしもち	パン なたね油 小麦粉 ラード コーンフラワー パン粉 さつまいも	牛乳 とり肉 たら 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ	627	23.6
27	木		ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ きんぴられんこん	米 さとう でんぶん ごま なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ さつま揚げ とうふ	だいこん ながねぎ にんじん れんこん たまねぎ	607	19.6
28	金		地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 ウインナーのごま揚げ 和梨ゼリー	うどん さとう でんぶん 小麦粉 ごま なたね油	牛乳 とり肉 ソーセージ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう なし	685	23.8
31	月		ごはん	牛乳	白玉のつべい汁 あじ塩竜田揚げ 厚揚げの煮物	米 白玉もち さといも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 あじ 厚揚げ ぶた肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく	623	23.8

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、学校をお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	10月31日(月)
12月分	11月30日(水)

上記日程となりますので、所定の日にちま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。



←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

