



平成30年
9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
センター調理中学校
(元郷センターA献立)

※ 献立表は、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)
4	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ スタミナ焼肉 ブロッコリー	米 はるさめ なたね油 さとうごま マヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにくにら ブロッコリー	745	32.7
5	水	ごはん	牛乳	なすのみそ汁 さばの幽庵焼き 磯香和え	米 じゃがいも なたね油	牛乳 油揚げ みそ さば あおりの かつおぶし	なす たまねぎ ほうれんそう はくさい	757	27.2
6	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げたこ焼き わかめの中華炒め	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ あおりの わかめ たこ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ	798	31.1
7	金	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしのみぞれ煮 小松菜のお浸し	米 じゃがいも さとうごま	牛乳 ぶた肉 いわし	たまねぎ にんじん こまつな だいこん	768	28.8
10	月	メロンパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ ハムカレーロール ほうれんそうとしめじのソテー	パン はるさめ なたね油 でんぶん パン粉 じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん こまつな ほうれんそう しめじ たまねぎ とうもろこし	788	25.7
11	火	『食べ物の動きを知ろう』今月の食べ物:さんま			米 じゃがいも 団子 さといも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さんま ひじき ぶた肉 大豆 さつま揚げ	にんじん ながねぎ ごぼう	792	29.8
		ごはん	牛乳	いも団子汁 さんまの塩焼き ひじきの煮物	さんまには血や筋肉などの体をつくるたんぱく質、脳の働きを活発にしたり血液をサラサラにする脂肪酸が豊富に含まれています。				
12	水	チキンライス	牛乳	チキンドリア 海藻サラダ オレンジゼリー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード でんぶん ごま さとう	牛乳 とり肉 チーズ わかめ 荳わかめ 紅つまた 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり もやし オレンジ	797	25.4
13	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ししゃもフリッター ジャーマンポテト	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん なたね油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ししゃも ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	808	32.1
14	金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 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 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉	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	849	32.0
18	火	ごはん	牛乳	ピピンパ わかめスープ にらまんじゅう	米 さとう なたね油 ごま ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 なたね油 わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ながねぎ にら	767	29.8
19	水	ごはん	牛乳	豚汁 さんまの蒲焼き きんぴらごぼう もやしそば	米 なたね油 さとうごま でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ さんま みそ	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん ごぼう	793	28.9
20	木	ホット中華めん	牛乳	春巻 大根ときゅうりのナムル	中華めん さとう なたね油 でんぶん ごま ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ にら にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ	741	25.6
21	金	ごはん	牛乳	里芋としめじのごはん 月見団子汁 厚焼たまご 月見ゼリー	米 さといも さとう なたね油 白玉もち 水あめ	牛乳 油揚げ とり肉 たまご	にんじん しめじ だいこん ほうれんそう ながねぎ ぶどう	758	22.4
25	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	760	23.4
26	水	ごはん ふりかけ	牛乳	けんちん汁 鶏のから揚げ 切干大根の煮物	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 たまご とうふ とり肉 さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく 切干大根	755	29.4
27	木	地粉うどん	牛乳	ぎつねうどん ちくわの磯辺揚げ こまつなサラダ	うどん さとう 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼ちくわ あおりの ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな	801	32.7
28	金	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 こんにゃくの炒め煮	米 でんぶん さとう なたね油	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉 みそ	にら えのきたけ にんじん ながねぎ さやえんどう	753	30.0

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」を各学校あて送付及びホームページにて公開しており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1日(月)	9月28日(金) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日には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。



平成30年4月 中核市 川口 誕生

中核市 きゅぼらん