



平成30年
10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)
1 月	ツイストパン	牛乳	きのこのクリームスープ ほきのトマトサルサソース 三色ソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 オリーブ油	牛乳 ベーコン ほき ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん しめじ エリンギ しいたけ たまねぎ パセリ トマト ピーマン レモン ほうれんそう とうもろこし	791	32.8
2 火	ごはん	牛乳	みそけんちん ししゃもの南蛮風 きんぴられんこん	米 さといも なたね油 さとうごま でんぷん	牛乳 とうふ みそ ししゃも	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ れんこん	760	26.7
3 水	ごはん	牛乳	中華風コンソースープ 肉団子の甘酢あんかけ 荳わかめのサラダ	米 でんぷん ごま油 なたね油 さとう	牛乳 たまご とう肉 荳わかめ	たまねぎ しいたけ とうもろこし ほうれんそう にんじん もやし きゅうり にんにく	760	22.4
4 木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ フライドポテト 大根サラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 でんぷん じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト だいこん キャベツ とうもろこし	844	31.3
5 金	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん すいとん 五目たまご焼き	米 すいとん さつまいも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉 たまご ひじき 大豆	にんじん ごぼう しめじ だいこん はくさい こまつな ながねぎ	766	27.5
9 火	ごはん	牛乳	鰹物汁 かじきのアーモンド和え ブロッコリーのおひたし	米 なたね油 ごま油 さとう アーモンド でんぷん	牛乳 とうふ みそ かじき かつお節	たまねぎ にんじん ブロッコリー	763	33.7
10 水	ごはん	牛乳	さつま汁 さばの辛味焼き 厚揚げのピリ辛炒め	米 さつまいも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 みそ さば ぶた肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ いら	801	29.9
11 木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ささかまぼこの磯辺あげ 焼きいも	うどん さとう 小麦粉 なたね油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ ささかまぼこ あおき	にんじん たまねぎ ほうれんそう	807	31.3
12 金	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 和風さのこハンバーグ 切干大根の煮物	米 ごま なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 とり肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん しめじ えのきたけ 切干大根	743	26.5
15 月	山型食パン チョコレート クリーム	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のカレー風味焼き 粉ふきいも	パン チョコレートクリーム マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 じゃがいも	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぼちゃ にんにく パセリ	801	30.8
16 火	ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉 中華サラダ	米 なたね油 さとう 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ ハム	ほうれんそう ながねぎ にんじん しょうが にんにく にら もやし とうもろこし こまつな たまねぎ	783	36.1
17 水	ごはん	牛乳	キムたくごはん まゆ玉汁 あじフライ	米 ごま油 白玉もち なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 みそ あじ	キムチ だいこん ながねぎ にんじん ほうれんそう	770	28.1
18 木	地粉うどん	牛乳	開化うどん 鶏のオニオンソース和え ちくわと野菜のサラダ	うどん さとう でんぷん なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 焼ちくわ	ほうれんそう にんじん ながねぎ だいこん こまつな	811	39.4
19 金	ドライカレー	牛乳	鶏肉のクリーム煮 彩りソテー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 チーズ ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	788	29.0
22 月	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ ささみレモン風味 フレンチサラダ	パン でんぷん こめ粉 なたね油 さとう 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん こまつな レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	776	29.4
23 火	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 鶏レバー ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もも パイナップル	807	22.7
24 水	ごはん	牛乳	キムチとたまごのスープ さばのヤンニョムカンジャンかけ わかめの中華炒め	米 でんぷん なたね油 さとうごま油 ごま 米粉	牛乳 とり肉 たまご さば わかめ	キムチ ながねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく もやし	814	28.5
25 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん きょうざ 青菜のソテー	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 ごま油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン とり肉	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 こまつな	783	32.5
26 金	ごはん	牛乳	きのこの汁 豚肉のしょうが炒め もやしと油揚げのおかかあえ	米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 かつおぶし	にんじん しいたけ えのきたけ しょうが ほうれんそう たまねぎ しょうが もやし こまつな	752	35.7
29 月	バターロール	牛乳	パンキンポタージュ 大豆とひき肉のカレー煮 オレンジゼリー	パン なたね油 小麦粉 バター でんぷん	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんじん みかん	896	35.0
30 火	ごはん	牛乳	三色そばろごはん せんべい汁 小松菜のごま和え	米 さとう なたね油 ごま せんべい	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 油揚げ	しょうが グリンピース ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	750	30.0
31 水	茶めし	牛乳	おでん きつねもち 煮浸し	米 じゃがいも ちくわぶ さとう でんぷん もち粉	牛乳 こんぶ 焼ちくわ 揚げポール とうもろこし かつお節 油揚げ	だいこん こまつな キャベツ	737	25.6

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	
11月分	10月31日(水)	10月30日(火) までに入金をお願いします
12月分	11月30日(金)	11月29日(木) 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。



平成30年4月 中核市 川口 誕生