



令和元年
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
(元郷学校給食センター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 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 火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春巻 もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	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 もやし こまつな	835	28.5
4 水	『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』二期期の栄養素:鉄分							
	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 豚汁 いわしのみぞれ煮	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ とり肉 ぶた肉 とうふ みそ いわし	にんじん さやえんどう ほうれんそう ながねぎ だいこん	822	34.8
油揚げなどの大豆製品やいわしなどの赤身の魚には、貧血を予防する鉄分が多く含まれています。								
5 木	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん コーンフライ 冷凍みかん	うどん ごま さとう パン粉 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ しめじ とうもろこし みかん	857	27.5
6 金	ごはん	牛乳	はるさめスープ スタミナ焼肉 マカロニサラダ	米 はるさめ なたね油 でんぶん さとう ごま マカロニ マヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ハム	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 たら キャベツ たまねぎ とうもろこし	754	33.5
9 月	バターロール	牛乳	ミネストローネ ポテトコロッケ ベジタブルソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも パン粉 なたね油	牛乳 ベーコン いんげん豆 ぶた肉 ソーセージ	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 グリンピース とうもろこし	791	24.1
10 火	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしの梅醤油煮 小松菜のお浸し	米 じゃがいも さとう 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 いわし	たまねぎ にんじん こまつな	817	29.9
11 水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鶏肉のねぎみそ焼き しらたきの炒め煮	米 さともいも でんぶん さとう なたね油 ごま油	牛乳 焼くわ とり肉 みそ ぶた肉	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう パプリカ	737	27.8
12 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 だいこんサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 でんぶん じゃがいも 植物油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ 鶏レバー	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	826	31.3
13 金	ごはん	牛乳	里芋としめじのごはん 月見団子汁 さばの辛味焼き りんごゼリー	米 さともいも さとう なたね油 白玉もち	牛乳 油揚げ とり肉 さば	にんじん しめじ だいこん ほうれんそう ながねぎ りんご	781	23.5
17 火	ごはん	牛乳	すいとん 厚揚げのあんかけ もやしとハムの炒め物	米 すいとん さともいも なたね油 さとう でんぶん ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉 ハム	にんじん だいこん ほうさい こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが もやし パセリ	781	26.0
18 水	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい わかめの中華炒め	米 なたね油 さとう でんぶん 小麦粉 ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 わかめ	ほうさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな にんにく もやし	751	28.9
19 木	地粉うどん	牛乳	親子うどん 笹かまぼこの磯辺揚げ 白菜の煮浸し	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 たまご さかさかまぼこ あおさ 油揚げ	ほうれんそう にんじん ながねぎ こまつな ほうさい	737	32.0
20 金	ごはん	牛乳	ジュース あおさのみそ汁 チャンプルー 米粉のシークワサータルト	米 さとう なたね油 ごま油 米粉 水あめ	牛乳 ぶた肉 こんぶ 焼くわ あおさのみそ 厚揚げ ハム たまご かつお節	しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ もやし にがり ほうれんそう シークワーサー	761	25.5
24 火	ごはん	牛乳	みそ汁 さばのカレー竜田揚げ きんぴらごぼう	米 じゃがいも でんぶん なたね油 ごま さとう	牛乳 とうふ みそ さば	たまねぎ ながねぎ ごぼう にんじん	783	24.1
25 水	ごはん	牛乳	けんちん汁 モウカザメフライ 厚揚げの煮物	米 さともいも パン粉 米粉 なたね油 さとう	牛乳 とうふ さめ 厚揚げ とり肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ こまつな	753	26.6
26 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げたご焼き 中華サラダ	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 米粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ たこ あおさのり ハム	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 キャベツ もやし とうもろこし こまつな	803	31.3
27 金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 鶏レバー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	773	22.1
30 月	子供パン	牛乳	ラビオリスープ ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも	パン なたね油 小麦粉 パン粉 ラード じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん こまつな エリンギ パセリ	749	30.3

・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	
9月分	9月2日(月)	9月1日(日) までに入金をお願いします
10月分	9月30日(月)	9月29日(日) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にならぬ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。