



令和2年
10月

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
(新郷・南平学校給食センター献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※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ではありませんので、ご了承ください。

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)
1	木		地粉うどん	牛乳	親子うどん 笹かまぼこのごま揚げ ミニトマト お月見きなこだんご	うどん さとうでんぶん なたね油 小麦粉 ごま なたね油 米粉	牛乳 とり肉 たまご ささかまぼこ きなこ	ほうれんそう にんじん ながねぎ トマト	815	33.0
2	金		ごはん ふりかけ	牛乳	きりたんぼ汁 さばの辛味焼き さといものうま煮	米 きりたんぼ なたね油 さといも さとう ごま	牛乳 ひじき とり肉 さば	にんじん はくさい ましたけ ながねぎ さやいんげん	784	25.8
5	月	○	メロンパン	牛乳 コーヒードリンク	マカロニスープ マヨたまロール フロッキーと根菜のサラダ	パン マカロニ さとう なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン たまご チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう フロッキー だいこん	814	23.6
6	火		ごはん	牛乳	つくね汁 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ	米 でんぶん パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 赤つものまた まわかめ	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう しょうが やし	747	28.3
7	水		ごはん	牛乳	ふき寄せごはん 切り干し大根のみそ汁 いわしのみぞれ煮	米 くり なたね油 さとう ごま	牛乳 油揚げ とり肉 とうふ みそいわし	にんじん ごぼう ぶなしめじ 切干大根 ながねぎ こまつな だいこん	770	28.4
8	木		ホット中華めん	牛乳	五目わたんめん カレー春巻 ぶどう	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉 植物油	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう たまねぎ ぶどう	777	25.5
9	金	○	キャロット ピラフ	牛乳	キャベツと肉団子のスープ スペイン風オムレツ ほうれんそうときのこのソテー ブルーベリーゼリー	米 なたね油 水あめ はるさめ さとう でんぶん	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ エリンギ ブルーベリー	747	22.5
『給食で世界を旅しよう』今月の国:メキシコ合衆国』										
12	月	○	パインパン	牛乳	野菜スープ 鶏肉のメキシカンソース 花野菜のサラダ	パン なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ピーマン トマト にんにく フロッキー カリフラワー パインアップル	748	27.8
13	火		ごはん	牛乳	かみなり汁 白ごまつくね さけとじゃこのふりかけ 豆乳プリン	米 なたね油 さとう でんぶん こめ油 パン粉 水あめ ごま	牛乳 とうふ とり肉 さけ ちりめんじゃこ 豆乳	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう	812	29.7
14	水		わかめごはん	牛乳	打ち豆汁 あじ塩電田揚げ こんにやくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 大豆 油揚げ みそ あじ とり肉 わかめ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん にんにく	750	27.1
15	木		ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース ポテトコロッケ オレンジ	ソフトめん なたね油 でんぶん じゃがいも パン粉	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト オレンジ パセリ	756	26.8
16	金		ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め しゅうまい	米 トック なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ キャベツ にら ながねぎ しょうが	756	31.8
19	月	○	子供パン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー ミートかぼちゃフライ だいこんサラダ オレンジゼリー	パン さつまいも ごま なたね油 小麦粉 ラード でんぶん パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ だいこん キャベツ とうもろこし かぼちゃ オレンジ みかん	899	27.2
20	火		ごはん	牛乳	せんべい汁 和風ハンバーグ わかめのサラダ アーモンドフィッシュ	米 せんべい さとう でんぶん ドレッシング アーモンド ラード	牛乳 油揚げ とり肉 かたくちいわし わかめ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ	759	28.9
21	水		ごはん	牛乳	ごまみそ汁 鮭フライ ずき昆布のうま煮	米 じゃがいも ごま なたね油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳 大豆 みそ さけ こんぶ ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	777	27.3
22	木		ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン ぎょうざ みかん	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし みかん	791	31.5
23	金		ごはん 味噌汁	牛乳	白玉のつぺい汁 鶏の照り焼き きんぴられんこん	米 白玉もち さといも でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 さつまいものり	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが れんこん	756	27.9
26	月	○	はちみつパン	牛乳	かぶのクリーム煮 コーンフライ ミニトマト	パン なたね油 パン粉 小麦粉 ラード はちみつ	牛乳 とり肉 いんげん豆 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ かぶ トマト とうもろこし	796	24.2
27	火		ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 メンチカツ ひじきの五目煮	米 さつまいも なたね油 さとう	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉 ひじき 大豆	れんこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ	783	25.6
28	水		ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん いも団子汁 さんまの紅葉煮	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 とり肉 凍り豆腐 さんま	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん ほうれんそう ながねぎ こまつな	747	24.8
29	木		地粉うどん	牛乳	きつねときのごまうどん えびといかのかき揚げ 切り干し大根のサラダ	うどん ごま さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング パーム油	牛乳 ぶた肉 油揚げ えび いか	しいたけ にんじん ぶなしめじ ましたけ ほうれんそう たまねぎ ながねぎ 切干大根 こまつな	798	27.4
30	金	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 米粉のかぼちゃマフィン	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし かぼちゃ	868	25.3

・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。

・毎月19日は食育の日です。

・「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。

・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(水)	9月29日(火) までに入金をお願いします
11月分	11月2日(月)	11月1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、所定の日にか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。