



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年
9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)
2	金	○	チキンライス	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグオニオンソース 野菜のサラダ	米 なたね油 さとう 小麦粉 ラード コーンスターチ でんぷん ドレッシング	牛乳 脱脂粉乳 とり肉	たまねぎ とうもろこし もやし にんじん キャベツ パセリ トマト	813	26.9
5	月	○	ツイストパン	牛乳 コーヒー 飲料	野菜スープ ミートボールのトマトソースがけ 枝豆のサラダ	パン なたね油 オリーブ油 さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんにく トマト えだまめ もやし	757	25.2
6	火		ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん 冬瓜汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 油揚げ さば	にんじん ながねぎ とうがん こまつな しょうが	757	28.9
7	水		ごはん	牛乳	さつま汁 かぼちゃコロッケ わかめのサラダ	米 さつまいも なたね油 パン粉 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ みそ わかめ	だいこん にんじん かぼちゃ キャベツ とうもろこし	747	21.2
8	木		ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば 春巻 だいこんの中華サラダ	中華めん なたね油 でんぷん 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 うずら卵	にんじん ほうれんそう もやし ながねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ とうもろこし	817	26.5
9	金		ごはん	牛乳	秋の香りごはん すまし汁 いわしのみぞれ煮 月見ゼリー	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ わかめ いわし 豆乳	しいたけ ぶなしめじ にんじん ごぼう えのきたけ ながねぎ ほうれんそう だいこん なし	776	28.2
12	月	○	黒パン いちごジャム	牛乳	ラビオリスープ ポテトコロッケ 花野菜のサラダ	パン 黒とうジャム でんぷん じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー いちご	784	22.6
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「長野県」										
13	火		ごはん	牛乳	きのこのそぼろ汁 山賊焼 野菜菜ふりかけ りんごゼリー	米 なたね油 でんぷん ごま油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 ちりめんじゃこ	しょうが だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ まいたけ こまつな ながねぎ にんにく のざわり りんご	747	31.1
野菜菜ふりかけは、長野県の野沢温泉村で作られたことから、その名がついた漬け野菜です。きのこのそぼろ汁は、長野県でたくさんとれるきのこが使われています。山賊焼は、鶏肉をたれに漬け込みでんぷんをまぶして揚げた郷土料理です。										
14	水		ごはん	牛乳	ビビンバ トック入りスープ しゅうまい	米 なたね油 さとうごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 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 えのきたけ	752	30.9
15	木		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ コーンフライ オレンジ	ソフトめん さとう でんぷん なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト とうもろこし オレンジ	771	26.6
16	金		ごはん	牛乳	ごまみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ きんぴられんこん	米 じゃがいも ごま さとう でんぷん なたね油	牛乳 大豆 みそ とり肉 とうふ さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう れんこん たまねぎ	759	23.5
20	火		ごはん	牛乳	せんべい汁 あじの香味ソース 海藻サラダ	米 せんべい なたね油 さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ あじ こんぶ わかめ ふのり	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう にんにく しょうが もやし	757	29.2
21	水		ごはん	牛乳	豚ごぼろごはん つくね汁 さんまの紅葉煮	米 なたね油 さとう パン粉	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 とり肉 さんま	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう	750	29.3
22	木		地粉うどん	牛乳	きつねうどん 大学いも ミニトマト	うどん さとう さつまいも なたね油 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう トマト	758	24.8
27	火		ごはん	牛乳	けんちん汁 メンチカツ 小松菜のサラダ	米 さといも なたね油 ドレッシング パン粉	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 とり肉	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが こまつな もやし たまねぎ	752	24.2
28	水		ごはん	牛乳	呉汁 鶏の照り焼き さといものうま煮	米 じゃがいも なたね油 さとう さといも	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	758	29.5
29	木		ホット中華めん	牛乳	たんたんめん パオズ ぶどう	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく たまねぎ しょうが ぶどう	775	30.8
30	金	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス ブロッコリーと根菜のサラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも ごま 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 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー だいこん	788	24.9

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(金)
11月分	10月31日(月)

上記日程となりますので、所定の日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

