



令和3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。

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	金		ごはん	牛乳	秋の香りごはん かぶと大根のみそ汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう 水あめ	牛乳と肉 油揚げ とうふ みそ さば	しいたけ ぶなしめじ にんじん ごぼう かぶ だいこん たまねぎ トマト	780	28.5
4	月	○	はちみつパン	牛乳	たまごとコーンのスープ 花豆コロッケ 海藻サラダ	パン でんぶん じゃがいも なたね油 はちみつ ドレッシング パン粉 コーンスターチ	牛乳 たまご とり肉 わかめ 白花生 こんぶ ふのり	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし	793	26.7
5	火		ごはん	牛乳	秋野菜のみそ汁 豚肉の元氣ソースがけ さけとじゃこのふりかけ	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん ごま油 ごま 米油	牛乳 みそ ぶた肉 さけ ちりめんじゃこ	にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ にんにくしょうが	797	30.0
6	水		ごはん ふりかけ	牛乳	きりたんぼ汁 ミートかぼちゃフライ ぶどう	米 きりたんぼ なたね油 ごま さとう 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉	にんじん はくさい まいたけ ながねぎ ぶどう かぼちゃ	770	20.7
7	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 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう トマト	760	24.8
8	金	○	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ ほうれんそうとコーンのソテー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	823	27.2
11	月	○	バターロール	牛乳 コーヒー 飲料	野菜スープ 鶏肉のカレーソテー ブロッコリー	パン なたね油 マヨネーズ さとう	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 ブロッコリー	775	29.5
給食で「世界を旅しよう」今月の国:タイ王国										
12	火	○	ごはん	牛乳	ガバオライス タイ風つくねスープ 白身魚のチリソースかけ	米 さとう なたね油 はるさめ ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ ほき	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ キャベツ にんじん にら きくらげ しょうが バジル	750	32.6
「ガバオライス」はタイ王国の定番料理です。給食では、ハンパと一緒に豚肉・ビーマン・パプリカを炒めて作ります。給食用にアレンジしております。										
13	水		ごはん	牛乳	黒汁 きんぴらハンバーグ わかめのサラダ アーモンドフィッシュ	米 じゃがいも なたね油 ドレッシング アーモンド 水あめ	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ わかめ とり肉 かたくちいわし	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ	773	30.1
14	木		ごはん	牛乳	中華おこげスープ 肉団子の甘酢あんかけ オレンジ	米 おこげ でんぶん ごま油 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん キャベツ もやし にら たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ オレンジ	772	22.7
15	金		ごはん	牛乳	とん汁 いわしのおろしがけ さいともうま煮	米 なたね油 さともい さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわし	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやいんげん	748	30.3
18	月	○	クロワッサン	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー コーンフライ 彩りソテー	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ぶなしめじ キャベツ えだまめ とうもろこし	775	23.0
19	火		ごはん	牛乳	ごまみそ汁 あじの香味ソース 小松菜のサラダ	米 じゃがいも ごま なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 大豆 みそ あじ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ごまつな もやし	753	27.7
20	水		ごはん	牛乳	かみなり汁 白ごまつくね きんぴらごぼう	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉 ごま	牛乳 とうふ とり肉 さつまいも	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう	778	26.6
21	木		ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース ツナポテコロッケ ピーチゼリー	ソフトめん なたね油 でんぶん じゃがいも さとう 粉あめ パン粉	牛乳 ぶた肉 まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん トマト パセリ もも	767	26.5
22	金		ごはん	牛乳	わかめとたまごの中華スープ しゅうまい 豚キムチ炒め	米 トック でんぶん なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 うずら卵 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キムチ キャベツ たら ながねぎ しょうが	757	32.1
25	月	○	メロンパン	牛乳	キャロットニョッキのクリームスープ クリスピーチキン りんご	パン 小麦粉 ラード なたね油 ニョッキ でんぶん パーム油	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ りんご	830	26.1
26	火		ごはん	牛乳	ふき寄せごはん もみじかまぼこ入りすまし汁 さんまの煮付け	米 くり なたね油 さとう	牛乳 油揚げ とり肉 とうふ かまぼこ わかめ さんま	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ ほうれんそう オレンジ	747	26.6
27	水		ごはん	牛乳	せんべい汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮	米 せんべい さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ぶた肉 とうふ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう たまねぎ	748	24.6
28	木		ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン 春巻 ミニトマト	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 わかめ ぶた肉	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし トマト	772	24.4
29	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 ごま 米粉	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	841	25.3

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、キウイフルーツ、くるみは提供しません。

- 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。
- 「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
11月分	11月1日(月)
12月分	11月30日(火)



川口市公式LINE  
より情報配信します。  
詳しくはこちら →

上記日程となりますので、所定の日にかまぐらに学校給食費  
自動引落日座へ必ずご入金をお願いいたします。

