



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
センター調理小学校
(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	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)
3	火		ごはん	牛乳	いも団子汁 和風おろしハンバーグ ブロッコリー	米 じゃがいも ラード なたね油 さとう でんぶん マヨネーズ	牛乳 油揚げ とり肉	こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ ブロッコリー	642	22.0
4	水	○	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ ポテトコロッケ コーンソテー	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 とり肉 いんげん豆 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト かぼちゃ にんにく とうもろこし	572	18.1
5	木	○	ごはん	牛乳	ガバオライス 米粉マカロニのスープ 冷凍みかん	米 さとう なたね油 マカロニ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ しめじ にんじん ほうれんそう とうもろこし みかん バジル	579	23.5
6	金		地粉うどん	牛乳	むさしのうどん かぼちゃの天ぷら ほうれんそうとえのきの煮浸し	うどん さいとも さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん こまつな しいたけ えのきたけ しめじ ながねぎ かぼちゃ ほうれんそう	563	20.9
9	月	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツポンチ	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	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もも 洋なし りんご バイナップル ぶどう	623	17.7
10	火		ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 厚揚げのあんかけ ブロッコリーのお浸し	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ 厚揚げ とり肉 かつお節	とうがん だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが ブロッコリー	609	21.0
11	水	○	はちみつパン	牛乳	パンピングバタージュ ポップソーサーオニオンソース りんご	パン はちみつ なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ りんご	650	25.6
12	木		ごはん	牛乳	まゆ玉汁 鶏肉のごま照り焼き 里芋の煮物	米 白玉もち さとう ごま なたね油 さいとも	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉 厚揚げ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう グリンピース	602	23.4
13	金		地粉うどん	牛乳	秋味うどん いかのかりん揚げ オレンジゼリー	うどん さとう でんぶん なたね油 粉あめ	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか	なす しめじ たまねぎ ほうれんそう しょうが オレンジ	650	28.9
17	火		ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 ひじきの五目煮	米 さいとも なたね油 さとう	牛乳 とうふ さば みそ ひじき 油揚げ 大豆	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが	650	23.9
18	水	○	子供パン	牛乳	野菜スープ フライドチキン じゃこチーズのサラダ	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 米粉 なたね油 ごま ごま油	牛乳 ベーコン とり肉 ちりめんじゃこ チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	612	27.7
19	木	○	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい もやしのナムル	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	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく もやし とうもろこし こまつな	629	24.8
20	金		ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 大学いも ぶどう	中華めん ごま油 さつまいも なたね油 さとう 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく ぶどう	659	20.7
24	火		ごはん	牛乳	じぶ煮 厚焼たまご 茎わかめのサラダ	米 焼きふ さとう でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 たまご 茎わかめ	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	648	28.0
25	水	○	ごはん	牛乳	ふき寄せごはん とん汁 ししゃもの南蛮風	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ ししゃも	にんじん しめじ れんこん えだまめ だいこん ながねぎ にんにく ぶどう	645	25.8
26	木	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わかめの中華炒め	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ えのきたけ もやし	584	22.9
27	金		ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ ウインナーのカレー風味揚げ コーンスローサラダ	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とりレバー ソーセージ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ とうもろこし	711	26.9
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』二期の栄養素:鉄分										
30	月		ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 白ごまつね 小松菜のお浸し	米 じゃがいも さとう なたね油 でんぶん パン粉 ごま	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉 かつお節	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ こまつな はくさい えのきたけ	687	27.0

厚揚げなどの大豆製品やつくねに入っているレバー、小松菜には貧血を予防する鉄分が多く含まれています。

・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、所定の日にち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。