



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		ごはん	牛乳	月見団子汁 白身魚の幽庵焼き 里芋の煮物	米 白玉もち なたね油 さといも さとう	牛乳 シルバー ふた肉 厚揚げ	だいこん こまつな ながねぎ にんじん グリーンピース ゆず	581	25.0
2	金		地粉うどん	牛乳	カレーうどん 大学いも りんご	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん さつまいも なたね油 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご	668	21.2
5	月		ごはん	牛乳	中華風かきたまスープ スタミナ焼肉 ミニトマト	米 ごま でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが ながねぎ もやし にら トマト	585	29.1
6	火		ごはん	牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 さんまのかば焼き 刻み昆布の炒め煮	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さんま ぶた肉 刻み昆布	たまねぎ こまつな 切干大根 にんじん	675	24.6
7	水	○	子供パン	牛乳	パンキンポタージュ 白身魚フライ コーンソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 パン粉	牛乳 とり肉 たら ハム 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	631	26.1
8	木		ごはん	牛乳	さつまい ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物	米 さつまいも さとう なたね油	牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉	だいこん にんじん ながねぎ 切干大根	643	28.9
9	金		ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン ぎょうざ ブロッコリー 米粉のブルーベリークレープ	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 さとう ドレッシング 米粉 ごま 植物油	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー ブルーベリー	673	25.7
12	月		ごはん	牛乳	けんちん汁 五目たまご焼き 豚肉とにらのみそ炒め	米 さといも なたね油 さとう 植物油	牛乳 とうふ たまご ぶた肉 みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし にら しょうが	638	26.0
13	火	○	ごはん	牛乳	秋の香ごはん とん汁 ししやもの南蛮風	米 くり 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 ししやも	にんじん ぶなしめじ さやいんげん だいこん ながねぎ	665	26.3
14	水	○	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ 鶏のから揚げ ポテトサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう でんぶん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく しょうが きゅうり	637	28.1
15	木		ごはん	牛乳	せんべい汁 さばのみそ煮 磯香和え	米 せんべい なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば みそ のり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう はくさい	656	25.5
16	金		ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 中華風野菜炒め	中華めん ごま油 なたね油 はるさめ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	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 たまねぎ きくらげ ピーマン	707	23.5
19	月		ごはん	牛乳	すいとん たらのごまみそ和え 煮返し	米 すいとん なたね油 さとう ごま でんぶん コーンフラワー	牛乳 とり肉 とうふ たら みそ 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ はくさい こまつな	646	26.5
20	火	○	麦ごはん	牛乳	卵とほうれん草のカレー シーフードサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 オリーブ油 さとう 大豆油	牛乳 とり肉 うずら卵 えび いか	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり パプリカ	683	22.0
21	水		ごはん	牛乳	具沢山すまし汁 みそカツ 白菜のサラダ	米 なたね油 さとう ごま パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ さつま揚げ	しいたけ えのきたけ だいこん にんじん ほうれんそう はくさい こまつな	702	25.7
22	木	○	ごはん	牛乳	大豆そぼろごはん みそ汁 さんまのしょうがが煮	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ さつま揚げ みそ さんま	にんじん しいたけ さやえんどう しょうが だいこん ながねぎ ほうれんそう	639	26.5
23	金		地粉うどん	牛乳	秋野菜うどん ちくわの磯辺揚げ いんげんのごま和え	うどん さとう 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼ちくわ あおさ	なすぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう さやいんげん にんじん	641	25.6
26	月	○	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ わかめ とり肉 みそ	にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ	629	26.8
27	火		ごはん	牛乳	中華スープ 五目パオズ 厚揚げとキャベツの甘辛あん炒め 米粉のさつまいもと栗のタルト	米 ごま油 さとう でんぶん 米粉 小麦粉 くり さつまいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ 豆腐	もやし にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ ながねぎ たまねぎ	691	26.1
28	水	○	黒パン	牛乳	ポトフ オムレツ マカロニのハヤシ煮	パン 黒とう じゃがいも なたね油 マカロニ さとう 小麦粉 ラード でんぶん	牛乳 ソーセージ たまご ぶた肉	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ブロッコリー エリンギ ピーマン	595	24.4
ポトフはフランスの家庭料理で、「火にかけた鍋」という意味があります。香辛料とたっぷりの野菜を煮込んで作ります。										
29	木	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ごま 小麦粉	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 もやし こまつな	649	27.7
30	金		ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ かぼちゃコロッケ ほうれん草のソテー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油 パン粉 大豆油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし	717	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。