



平成25年 9月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会

自校調理小学校

日	曜	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)
4	水	フオカッチャ	牛乳	とりのさつぱり煮 ミネストローネ ぶどう	パン さとう じゃがいも マカロニ バター	牛乳 とり肉 うずら卵 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト ぶどう	579	28.7
5	木	バターロール	牛乳	ホワイトフィッシュ ポイルキャベツ はるさめスープ	パン パン粉 でんぶん なたね油 はるさめ	牛乳 たら ベーコン たまご	キャベツ もやし たまねぎ にんじん ながねぎ こまつな	577	24.8
6	金	ごはん	牛乳	マーボーなす わんたんスープ 冷凍みかん	米 なたね油 ごま油 でんぶん わんたん	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	なす ながねぎ たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし ほうれんそう みかん	574	26.4
9	月	酢めし	牛乳	こぎつねずし すまし汁 杏仁フルーツ	米 さとう なたね油 水あめ	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ かまぼこ 乳製品 練乳	にんじん ほうれんそう もも みかん なし	597	21.5
10	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン ししゃもフライ なし	中華めん なたね油 ごま油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ししゃも	もやし にんじん たまねぎ ほうれんそう なし	633	26.0
11	水	キムチチャーハン	牛乳	わかめスープ グレープゼリー チーズボール	米 なたね油 ごま油 でんぶん さとう 植物油 脂 水あめ	牛乳 とり肉 たまご わかめ チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう ながねぎ ぶどう キムチ	544	19.8
12	木	米粉ツイストパン	牛乳	あげパン とうふとえびのチリソース煮 りんご	パン 米粉 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 えび とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ りんご トマト	632	24.8
13	金	ごはん	牛乳	チンジャオロースー たまごとららのスープ	米 なたね油 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご	しょうが ながねぎ ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん にら しいたけ	530	26.2
17	火	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん さつまいもと大豆のかりんとう パイナップル	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さつまいも さとう 黒糖	牛乳 ぶた肉 いか えび なると 大豆	はくさい にんじん ながねぎ もやし ほうれんそう しいたけ にんにく しょうが パイナップル	634	24.1
18	水	コッペパンスライス	牛乳	ボークビーンズ フランクフルトソーセージ もやしのソテー	パン なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 大豆 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし もやし	590	28.8
19	木	マーブル食パン (ココア)	牛乳	花豆コロッケ トマト 月見だんごのスープ お月見ゼリー	パン ココア パン粉 じゃがいも なたね油 白玉もち さとう	牛乳 白花豆	トマト たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ ぶどう ブルーベリー	583	17.2
20	金	カレーピラフ	牛乳	チーズオムレツ やさいスープ	米 なたね油 でんぶん	牛乳 ソーセージ たまご チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん とうもろこし	587	23.4
26	木	さきたまライスボール	牛乳	くりときこのこのクリーム煮 サラダバー	パン 米粉 じゃがいも くり 小麦粉 バター なたね油 さとう	牛乳 たまご とり肉 チーズ わかめ	しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	610	22.3
27	金	秋の香りごはん	牛乳	かきたま汁 いわしの佃煮	米 もち米 なたね油 さつまいも くり でんぶん さとう 水あめ	牛乳 とり肉 たまご いわし	にんじん しめじ ほうれんそう ながねぎ	573	24.6
30	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス ほうれんそうのソテー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 バター	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし	614	23.1

- ※ 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。
- ※ 食物アレルギー等でご心配な場合は、献立表に記載されていない微量の食品もありますので、学校にご相談ください。
- ※ また、「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学校保健課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。

**10月分給食費のお支払(口座引落とし)は、9月30日(月)となりますので、**  
**9月27日(金)までに、学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をよろしくお願いたします。**  
 また、数ヶ月に渡り給食費のお支払いが滞っているご家庭に対しましては、勤務先等への連絡や法的措置  
 (裁判所への訴えの提起・給与等の差押え)も含めた厳正な処理を行うこともありますので、お知らせいたします。  
 なお、平成24年10月1日から小・中学校の子ども通院医療費も助成対象(窓口負担が軽減)となりましたが、  
**平成25年10月1日からは、子ども医療費の助成対象について、入院・通院分とも給食費等を完納していることを**  
**要件とする支給制限が導入されますので、ご承知おきください。**

年	月	日	曜日	献立	献立段階	献立1h	献立2h	献立3h
		11	火	自校調理	※ 都合により	食材料を変更することがあり		
25	9	4	水	1給食	1普通食	フォカッチ	牛乳	とりのさつ
25	9	5	木	1給食	1普通食	バターロー	牛乳	ホワイトフ
25	9	6	金	1給食	1普通食	ごはん	牛乳	マーボーた
25	9	9	月	1給食	1普通食	こぎつねす	牛乳	すまし汁
25	9	10	火	1給食	1普通食	もやしラー	牛乳	ししゃもフ
25	9	11	水	1給食	1普通食	キムチチャ	牛乳	わかめス-
25	9	12	木	1給食	1普通食	あげパン	牛乳	とうふとえ
25	9	13	金	1給食	1普通食	ごはん	牛乳	チンジャオ
25	9	17	火	1給食	1普通食	長崎ちゃん	牛乳	さつまいも
25	9	18	水	1給食	1普通食	コッペパン	牛乳	ポークビー
25	9	19	木	1給食	1普通食	マーブル	牛乳	花豆コロッ
25	9	20	金	1給食	1普通食	カレーピラ	牛乳	チーズオム
25	9	24	火	1給食	1普通食	わかめうと	牛乳	いかナゲッ
25	9	25	水	1給食	1普通食	ごはん	牛乳	さんまの塩
25	9	26	木	1給食	1普通食	さきたまら	牛乳	くりときのこ
25	9	27	金	1給食	1普通食	秋の香りこ	牛乳	かきたま汁
25	9	30	月	1給食	1普通食	カレーライ	牛乳	ほうれんそ

献立4h	献立5h	献立6h	献立7h	献立8h	献立9h	献立10h	献立1	献立2
りますのでご了承ください。¥※食物アレルギー等でご心配な場合は献立表に記載されていない								
ミネストロ-ぶどう							フォカッチ-牛乳	
ポイルキャはるさめスープ							バターロー-牛乳	
わんたん-冷凍みかん							ごはん-牛乳	
杏仁フルーツ							こぎつねす牛乳	
なし							もやしラー-牛乳	
グレープセチーズボール							キムチチャ牛乳	
りんご							あげパン-牛乳	
たまごとニラのスープ							ごはん-牛乳	
パインアップル							長崎ちゃん牛乳	
フランクフ、もやしのソテー							コッペパン牛乳	
トマト 月見だんこお月見ゼリー							マーブル牛乳	
やさいスープ							カレーピラ牛乳	
みたらしたんご							わかめうど牛乳	
ひじきの五なすのみそ汁							ごはん-牛乳	
サラダバー							さきたまら牛乳	
いわしの佃煮							秋の香り牛乳	
うのソテー							カレーライ牛乳	

献立3	献立4	献立5	献立6	献立7	献立8	献立9	献立10	献立名
少量の食品もありますので学校にご相談ください。								
とりのさつ ミネストロ-ぶどう ホワイトフ.ポイルキャはるさめスープ マーボーたわんたん冷凍みかん すまし汁 杏仁フルーツ ししゃもフなし わかめス-グレープセチーズボール とうふとえりんご チンジャオたまごとニラのスープ さつまいもパインアップル ポークビーフランクフ.もやしのソテー 花豆コロットマト 月見だんこお月見ゼリー チーズオムやさいスープ いかナゲツみたらしだんご さんまの塩ひじきの五なすのみそ汁 くりときのこサラダバー かきたま汁いわしの佃煮 ほうれんそうのソテー								フォカッチ- バターロー ごはん 牛乳 こぎつねす もやしラー キムチチャ あげパン ごはん 牛乳 長崎ちゃん コッペパン マーブル カレーピラ わかめうど ごはん 牛乳 さきたま 秋の香り カレーライ

副食献立	副食献立	数量	エネルギー	水分	タンパク	脂質	炭水化物	灰分
			0		0			
牛乳	とりのとりのさつ	474.67	581	293.5	28.7	21	59.2	3.7
牛乳	ホワ・ホワイトフ	447.71	577	273	24.8	21.2	53.1	4.4
牛乳	マー・マーボーた	556.18	574	313.1	26.4	13.2	68	3.8
牛乳	すま すまし汁	477.5	601	241.9	21.5	16.6	71.4	4.2
牛乳	ししゃ ししゃもフ	468.33	633	299.1	26	20.1	70.5	6.2
牛乳	わか わかめス	430.96	544	224.4	19.8	16.3	61.1	3.6
牛乳	とう とうふとえ	482.28	632	261.2	24.8	22.1	74	3.6
牛乳	チン チンジャオ	437.64	530	288.9	26.2	15.6	63.5	4.5
牛乳	さつ さつまいも	473.62	634	235	24.1	17.3	70.7	6.3
牛乳	ポー ポークビー	479.27	590	323.7	28.8	21.8	63.2	5.4
牛乳	花豆 花豆コロツ	449.38	583	245.2	17.2	17	64.9	4.2
牛乳	チー チーズオム	451.85	587	262	23.4	22.4	62.6	3.5
牛乳	いか いかなゲッ	424.4	643	203.8	23.8	18.1	70.5	4.9
牛乳	さん さんまの塩	424.7	585	265	27	21.8	62.3	2.7
牛乳	くり くりときのこ	509.13	610	353.7	22.3	21.9	68.2	4.6
牛乳	かき かきたま汁	427.3	573	234.7	24.6	16.3	60.7	4
牛乳	ほう ほうれんそ	469.71	614	328.9	23.1	15.7	82.5	3.9

Ca	りん	鉄	ナトリウム	カリウム	マグネシウム	亜鉛	レチノール	カロチン
279	255	1.7	1337	610	41	1.3	183	1015
361	273	1.3	1286	541	43	1.4	104	1433
294	319	1.3	1007	652	54	2	161	3249
310	335	2.6	1244	518	62	2.4	158	2560
377	300	1.8	1169	568	49	1.9	194	1499
346	260	3.9	1126	442	43	1.6	181	2004
296	281	2.9	1008	571	45	1.5	78	1478
263	408	1.5	870	698	55	3.1	108	1152
309	282	2.1	1053	542	44	1.6	177	1679
312	388	2.5	1178	1029	85	2.3	82	2400
297	287	2.1	1006	562	56	1.4	171	1712
354	274	1.5	1221	517	52	2.6	153	996
272	255	0.8	869	429	41	1.2	83	796
451	334	3.9	1079	600	75	2.2	78	817
350	343	1.4	900	802	64	2.2	117	1058
357	295	2	1314	468	39	1.9	190	2418
350	372	2.3	730	1024	86	3.1	99	3993

VA	VE	VD	VB1	VB2	VK	VB6	VB12	ナイツ
267	0.4	0	0.31	0.55	2	0.13	0	0.7
185	0.1	0	0.35	0.48	31	0.07	0	0.5
316	0.7	0	0.68	0.48	9	0.11	0	1.8
319	0.5	0	0.65	0.43	19	0.03	0	2
270	0.2	0	0.46	0.52	3	0.04	0	1.8
299	0.2	0	0.41	0.49	19	0.04	0	0.3
197	0.5	0	0.3	0.44	1	0.07	0	0.6
205	0.8	0	0.89	0.58	18	0.09	0.2	4.6
254	0.2	0	0.38	0.44	10	0.05	0	1.3
280	1.2	0	0.7	0.56	9	0.24	0	2.5
264	0.3	0	0.27	0.41	3	0.07	0	0.5
232	0.4	0	0.57	0.63	23	0.11	0	0.4
123	0	0	0.17	0.39	17	0.02	0	0.3
145	0.5	0	0.55	0.5	18	0.05	0	1.3
205	1	0	0.32	0.55	52	0.19	0.1	0.9
344	0.5	0	0.43	0.62	5	0.05	0.2	0.5
429	1	0	0.77	0.58	111	0.21	0	3.1

VC	コレステロール	葉酸	パントテン酸	飽和脂肪	一価脂肪	多価脂肪	塩分	食物繊維
18	1	18	0.29	0.07	0.6	0.28	3.4	2.8
24	2	38	0.18	0.01	0	0.01	3.4	3.4
42	2	31	0.3	0.34	1.57	1.03	2.5	4
15	1	8	0.1	0.78	1.13	2.25	3.2	1.9
13	4	8	0.13	0.12	0.49	0.34	3	4.2
113	0	12	0.1	0.2	0.68	0.56	2.9	2.6
8	2	9	0.17	0.04	0.3	0.15	2.5	3
18	1	24	0.44	0.77	2.01	1.03	3.6	2.8
35	5	14	0.15	0.12	0.49	0.34	2.7	5.8
24	5	52	0.59	0.46	1.38	1.77	3.4	6.4
17	6	20	0.14	0	0	0.02	2.6	6.8
22	0	30	0.21	0.12	0.92	0.43	3.7	2.4
5	2	6	0.04	0	0	0.01	2.1	3.2
3	3	19	0.09	0.8	1.12	2.31	2.4	3.7
47	4	54	0.7	1.25	2.76	1.17	2.4	4.9
20	1	22	0.39	0.61	1.04	0.46	3.4	2.8
32	4	104	0.41	0.06	0.32	0.23	1.6	4.4



食単価3 食単価4 食単価5 食単価6 食単価7 食単価8 食単価9 食単価10 名前1

なたね油  
はるさめ  
むぎこ

粉 でんぷん  
ぷん さとう

ぷん  
ま油 さつまいも さとう 黒糖

なたね油 白玉もち

ち さとう でんぷん

粉 バター なたね油 さとう  
り でんぷん さとう  
なたね油 バター

牛乳 とり肉  
牛乳 たら  
牛乳 とり肉  
ぶた肉 油  
ぶた肉 牛  
とり肉 たま  
牛乳 えび  
牛乳 ぶた  
ぶた肉 い  
牛乳 大豆  
牛乳 白花  
ソーセージ  
とり肉 なる  
牛乳 さん  
牛乳 とり肉  
とり肉 牛  
ぶた肉 チ



写真 挿絵 コメント1 コメント2 コメント3 献立1写真 献立2写真 献立3写真 献立4写真



献立4コメン 献立5コメン 献立6コメン 献立7コメン 献立8コメン 献立9コメン 献立10コメン 献立1指示 献立2指示

献立3指示 献立4指示 献立5指示 献立6指示 献立7指示 献立8指示 献立9指示 献立10指;数量B

エネルギーB タンクB 数量C エネルギーC タンクC 数量D エネルギーD タンクD

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

27