



令和元年
11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

自校調理中学校

※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	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価	
	主 食	飲 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	なめこ汁 ぶりの照り焼き 小松菜の煮びたし 納豆	米 さとう でんぶん	牛乳 とうふ みそ 油揚げ 納豆 ぶり	なめこ たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん	759	32.1
5 火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 彩の国里いもパオズ ミニトマト	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 さといも 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 ミニトマト	770	33.3
6 水	ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 白ごまつくね	米 なたね油 さとう パン粉 でんぶん ごま 白玉もち	牛乳 とうふ 肉 油揚げ みそ 凍りとうふ	ごぼう にんじん すいき しいたけ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ	807	28.0
7 木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ 狭山茶風味のししゃもフライ みかん	うどん さとう なたね油 でんぶん パン粉	牛乳 とうふ 肉 油揚げ ししゃも	にんじん だいこん ほうさい しいたけ ながねぎ みかん 煎茶	747	27.3
8 金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 きゅぼらんたまご焼き	米 さとう なたね油 ごま油 でんぶん コーンスターチ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ	741	26.2
11 月	チーズパン	牛乳	ラビオリスープ かじきのアーモンド和え さつまいもとかぼちゃのサラダ きゅぼらんゼリー(ピーチ)	パン でんぶん なたね油 さとう アーモンド 小麦粉 パン粉 さつまいも マヨネーズ 粉あめ	牛乳 ぶた肉 かじき チーズ	にんじん たまねぎ もも とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ	911	35.5
12 火	ごはん	牛乳	切り干し大根のみそ汁 とり天 ブロックリー	米 ごま 小麦粉 でんぶん なたね油 マヨネーズ	牛乳 油揚げ みそ とり肉	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな にんにく しょうが ブロックリー	761	30.2
13 水	ドライカレー	牛乳	野菜のクリームシチュー さけのレモンソースがけ ほうれんそうとコーンのソテー	米 なたね油 ラード 小麦粉 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 肉 さけ ベーコン 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ レモン ほうれんそう とうもろこし	883	35.6
15 金	ごはん ふりかけ	牛乳	とん汁 いわしのみぞれ煮 枝豆のサラダ	米 なたね油 ドレッシング ごま さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわし ひじき	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ えだまめ もやし たまねぎ	768	32.4
18 月	さきたま ライスボール	牛乳	ミネストローネ チキンナゲット ポテトサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 でんぶん じゃがいも マヨネーズ 米粉	牛乳 ベーコン とり肉 いんげんまめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン トマト かぼちゃ にんにく とうもろこし えだまめ	821	28.9
19 火	ごはん	牛乳	すいとん あんかけ豆腐ハンバーグ ひじきの五目煮	米 すいとん さとう でんぶん	牛乳 とうふ 肉 とうふ ひじき ぶた肉 大豆	にんじん だいこん ほうさい ながねぎ こまつな たまねぎ	730	26.1
20 水	ごはん	牛乳	彩の国のみそ汁 鶏の照り焼き きんぴられんこん	米 さといも なたね油 さとう ごま	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉 さつまあげ	ながねぎ こまつな れんこん にんじん	764	36.4
21 木	ゆでスパゲ ティ	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ ひよこ豆コロッケ オレンジ	スパゲティ オリーブ油 でんぶん パン粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト オレンジ パセリ	786	27.8
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』2学期の栄養素:鉄分 今月の食べ物:大豆								
22 金	ごはん	牛乳	呉汁 さんまのしょうが煮 しゃくし菜ふりかけ	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ さんま かつおぶし ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが しゃくし菜	748	28.7
大豆には鉄分が多く含まれています。肉や魚など動物性たんぱく質と一緒に食べると鉄分の吸収が高まります。								
25 月	食パン チョコクリーム	牛乳	むさしのシチュー 白身魚のプロヴァンス風 温野菜サラダ	パン チョコレートクリーム さつまいも ラード さとう 小麦粉 なたね油 ごま ドレッシング でんぶん	牛乳 とうふ 肉 ほきわかめ 脱脂粉乳 大豆	にんじん たまねぎ にんにく ブロックリー トマト キャベツ とうもろこし	863	31.4
26 火	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 ごまみそ汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 油揚げ ぶた肉 大豆 みそ さば	にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ ほうれんそう	902	34.1
27 水	わかめごはん	牛乳	キムチとトックのスープ たこナゲット 小松菜のナムル	米 トック なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 とうふ 肉 みそ わかめ たこ いか	にんじん ほうさい なら もやし こまつな キムチ	763	23.2
28 木	蒸し中華めん	牛乳	五目とろみそば 彩の国ねぎみそぎょうざ りんご	中華めん ごま油 なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうもろこし	にんじん ほうさい もやし ながねぎ しょうが にんにく キャベツ りんご	801	29.4
29 金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ ほうれんそうときのこのソテー	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう とうもろこし トマト	848	29.5

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。

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おり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	
12月分	12月2日(月)	12月1日(日) までに入金をお願いします
1月分	1月6日(月)	1月5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、所定の日にちまめ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。