



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

本校調理小学校

※ 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	コッペパン	牛乳	セルフドッグ 野菜スープ	パン なたね油	牛乳 とり肉 ソーセージ	キャベツ たまねぎにんじん はくさいとうもろこし	564	24.0
5	火	地粉うどん	牛乳	ソース焼きうどん 彩の国ねぎみそぎょうざ みかん	うどん なたね油 小麦粉	牛乳 ふた肉 あおのり かつお節 みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ もやし ぶなしめじ みかん	554	23.6
6	水	ごはん	牛乳	豚肉のうま煮 せんべい汁	米 さといも なたね油 さとう せんべい	牛乳 ふた肉 とり肉	だいこん にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	564	25.0
7	木	きのこごはん	牛乳	あじの塩立田揚げ みそ汁	米 なたね油 じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 とり肉 とうふ あじ わかめ みそ	にんじん ぶなしめじしいたけ えのきたけ ながねぎ	573	26.4
8	金	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ	パン なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ふた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー とうもろこし	614	25.6
11	月	しゃくし菜 じゃこごはん	牛乳	白ごまつくね 鰹汁 きゅぼらんゼリー	米 なたね油 ごま油 パン粉 ごまさとう 水あめ	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ とり肉 とうふ みそ	しゃくしな たまねぎ にんじん オレンジ	653	23.9
12	火	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん はくさい ながねぎ しいたけ	595	19.6
13	水	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし すまし汁	米 さとう ごま 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 桜えび たまご とうふ かまぼこ わかめ	にんじん ほうれんそう	606	24.9
15	金	ソフト フランスパン	牛乳	カレーコロッケ きのこのクリームスープ りんご	パン なたね油 じゃがいも パン粉 バター 小麦粉	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ しいたけ パセリ りんご	606	19.4
18	月	ごはん	牛乳	マーボーだいこん 華風コンソープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 ラー油	牛乳 ふた肉 みそ とり肉 たまご	だいこん にんじん ながねぎ たけのこ にんにく しょうが しいたけ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	593	26.3
19	火	ホット中華めん	牛乳	タンメン 魚とポテトのアーモンドあえ かき	中華めん なたね油 でんぶん じゃがいも さとう アーモンド	牛乳 ふた肉 かじき	にんじん はくさい もやし ながねぎ しいたけ かき	638	26.9
20	水	麦ごはん	牛乳	サイコロカレー もやしとコーンのソテー	米 麦 なたね油 小麦粉 ラード さつまいも	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく もやし とうもろこし	665	22.9
21	木	彩の国おこわ	牛乳	豚汁	米 もち米 なたね油 ごま さといも	牛乳 油揚げ 大豆 ふた肉 とうふ みそ	にんじん ぶなしめじ だいこん ごぼう ながねぎ	566	24.0
22	金	きゅぼらん パン	牛乳	煮込みハンバーグ こふきいも ベーコンスープ	パン なたね油 じゃがいも	牛乳 ふた肉 とり肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ たら	688	25.2
25	月	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 秋の味覚たつぷりごまあえ まゆ玉汁	米 なたね油 さとう ごま 白玉もち 小麦粉 でんぶん さつまいも	牛乳 ししゃも とり肉 みそ	ブロッコリー だいこん ながねぎ こまつな	638	20.1
26	火	とりごぼう ピラフ	牛乳	いかなゲット ソーセージとはくさいのスープ	米 なたね油 バター 小麦粉	牛乳 とり肉 いか たちうお ソーセージ	ごぼう たまねぎ にんじん はくさい パセリ	587	19.9
27	水	ごはん	牛乳	四川どうふ はるさめスープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ	牛乳 とうふ ふた肉 ベーコン	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ もやし こまつな	566	25.8
28	木	ごはん	牛乳	肉じゃが かきたま汁 彩の国納豆	米 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 ふた肉 たまご 納豆	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	632	26.9
29	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(きなこ) コーンシチュー	パン なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 きなこ ふた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	593	22.1

・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。

・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	
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。