



ふるさと
学校給食月間

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
センター調理中学校
(元郷学校給食センターB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	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	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 根菜のみそ汁 さばの文化干し	米 なたね油 さとう さといも	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ さば	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	880	33.9
5	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 中華サラダ	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 とうもろこし こまつな	804	31.0
6	水	ごはん	牛乳	のっぺい汁 ほきの香草揚げ 切り干し大根の煮物	米 さといも でんぶん なたね油 さとう 小麦粉 パン粉	牛乳 焼ちくわ ぶた肉 ほき	だいこん にんじん ながねぎ 切干大根	744	29.3
7	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ 寒天	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく りんご もも みかん	837	27.8
『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									
8	金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鑄物汁 きゅぼらんたまご焼き	米 ごま さとう ごま油 じゃがいも なたね油 でんぶん コーンスターチ	牛乳 油揚げ ひじき え び とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ	751	24.7
鉄骨ちらしは川口市のB級グルメの鉄骨いなりをアレンジしたものです。骨を強くするカルシウムが多く含まれています。									
11	月	チーズパン	牛乳	肉団子のスープ オムレツミートソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー	パン はるさめ なたね油 さとう でんぶん	牛乳 チーズ ぶた肉 とり肉 たまご	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし	772	33.9
12	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 みそかつ 刻み昆布の炒め煮	米 さといも なたね油 さとう ごま パン粉 小麦粉 米粉	牛乳 とうふ みそ 刻み昆布 ぶた肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ 切干大根	757	29.2
13	水	ごはん	牛乳	みそ汁 鶏肉の照り焼き 野菜のうま煮	米 じゃがいも さとう なたね油 さといも	牛乳 とうふ わかめ み そ とり肉 ぶた肉	たまねぎ ながねぎ にんじん たけのこ	782	34.1
15	金	ごはん	牛乳	つみっこ さんまのしょうがが煮 五目きんぴら	米 すいとん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 さつま揚げ さんま	にんじん だいこん ほうれん こまつな ながねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう しょうが	807	32.5
18	月	コッペパン スライス	牛乳	彩の国シチュー フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン じゃがいも でんぶん さつまいも なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 豚脂粉乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく しょうが トマト	830	33.1
19	火	ごはん	牛乳	すまし汁 鶏肉のごまだれ こんにゃくの炒め煮	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 かまぼこ とうふ とり肉 ぶた肉	えのきたけ ほうれんそう にんじん さやえんどう	800	30.3
20	水	ごはん	牛乳	かてめし 具だくさんみそ汁 いわしの南蛮風	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶん	牛乳 油揚げ とうふ わかめ みそ いわし	だいこん ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ながねぎ	775	27.7
21	木	ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ コーンフライ こまつなサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 でんぶん ごま油 パン粉	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト こまつな とうもろこし	849	32.8
22	金	ごはん	牛乳	豚汁 さばの辛味焼き 野菜炒め	米 なたね油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ベーコン さば	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん キャベツ たまねぎ もやし	759	30.9
25	月	バターロール	牛乳	ポトフ さけフライ ミニトマト	パン じゃがいも なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ソーセージ さけ	にんじん だいこん たまねぎ ブロッコリー ミニトマト	828	30.3
26	火	ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉 もやしのナムル	米 なたね油 でんぶん さとう ごま ごま油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	ほうれんそう ながねぎ にんじん しょうが にんにく にら こまつな もやし たまねぎ	732	36.0
27	水	麦ごはん	牛乳	ほうれん草とたまごのカレー キャベツとだいこんとじゃこのサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 うずら卵 レバー わかめ ちりめんじゃこ	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 だいこん	777	27.1
28	木	地粉うどん	牛乳	豚キムチうどん みそポテト みかん	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	キムチ もやし ながねぎ にんじん ほうれんそう みかん	791	29.3
29	金	ごはん	牛乳	さつま汁 和風きのこハンバーグ ツナと野菜のソテー	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 とうふ みそ ツナ ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ キャベツ パセリ たまねぎ	755	30.5

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、学校を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	
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、所定の日にか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。