



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
センター調理小学校
(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 物	お か ず	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
1 金	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん みそポテト こまつなサラダ	うどん さといも さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ ツナ	にんじん ほうれんそう しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ こまつな	602	22.9	
5 火	ごはん	牛乳	彩の国汁 たらのごまみそ和え 荜わかめのサラダ	米 さといも なたね油 でんぶん さとう ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 たら みそ 荜わかめ	はくさい にんじん こまつな ながねぎ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	586	25.2	
6 水	コッペパン	牛乳	中華風かきたまコンスープ 焼きそば 焼ウインナー	パン ごま油 でんぶん 焼きそば なたね油	牛乳 たまご ぶた肉 あおさ ソーセージ	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ にんじん	640	25.2	
7 木	不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう:鉄分								
	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし すいとん きゅぼらんとまご焼き	米 ごま さとう ごま油 すいとん でんぶん コーンスターチ	牛乳 油揚げ ひじき えび ぶた肉 たまご	にんじん だいこん はくさい ながねぎ	630	21.6	
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。鉄分の多い海藻や骨を強くするカルシウムが多く含まれています。									
8 金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん コーンフライ 切り干し大根の煮物	うどん さとう 小麦粉 ラー ド でんぶん パン粉 なたね 油	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし 切干大根 えだまめ	642	25.0	
11 月	ごはん	牛乳	なめこ汁 ゼリーフライ 厚揚げのピリ辛炒め	米 なたね油 さとう じゃがいも 小麦粉	牛乳 とうふ みそ おから ぶた肉 厚揚げ	なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく にんじん にら	621	22.7	
12 火	ごはん	牛乳	にゅうめん さばのみそ煮 ほうれん草とえのきの煮浸し	米 そうめん さとう	牛乳 とり肉 さば みそ	にんじん ながねぎ しいたけ だいこん みつばしょうが ほうれんそう えのきたけ	616	24.4	
13 水	黒パン	牛乳	むさしのシチュー ささみレモン風味 ツナサラダ	パン 黒とう さつまいも なたね油 小麦粉 ラード でんぶん 米粉 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳 ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり	654	29.2	
15 金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン ひじきぎょうざ りんご	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 わかめ ひじき	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし りんご	563	21.1	
18 月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 はるさめ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし	602	24.4	
19 火	ごはん	牛乳	みそけんちん 和風きのこハンバーグ きんぴられんこん	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま ラード	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう ぶなしめじ えのきたけ しいたけ れんこん たまねぎ	611	22.6	
20 水	子供パン	牛乳	野菜スープ たらポーションフライ スパゲティナポリタン	パン じゃがいも なたね油 パン粉 でんぶん スパゲティ	牛乳 とり肉 たら ハム	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	591	25.5	
21 木	麦ごはん	牛乳	カレーライス 三色ソテー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	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	612	20.0	
22 金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 揚げしゅうまい ポテトサラダ	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	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 たまねぎ にんにく きゅうり	660	26.7	
25 月	ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 豚肉のゆず香和え	米 ごま油 さとう 白玉もち さといも 米粉 でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ぶなしめじ ほうれんそう ゆず	684	27.6	
26 火	茶めし	牛乳	おでん かぼちゃコロッケ 小松菜のお浸し	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 なたね油	牛乳 こんぶ 焼くわ 揚げボール うずら卵 かつおぶし	だいこん かぼちゃ はくさい こまつな えのきたけ	645	22.4	
27 水	ツイストパン	牛乳	白菜と肉団子のスープ タンダーチキン フレンチサラダ	パン オリブ油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト	はくさい ほうれんそう にんじん にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	560	25.2	
28 木	ごはん	牛乳	いも煮 豚肉のしょうが焼き みかん	米 さといも さとう なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ しょうが みかん	636	25.9	
29 金	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ ししゃもの天ぷら 野菜炒め	うどん さといも なたね油 小麦粉 パーム油	牛乳 とり肉 油揚げ ししゃも ツナ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ キャベツ ピーマン	627	24.6	

・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、学校をおと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、所定の日にならぬ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。