



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
(新郷・南平学校給食センター献立)

※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	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	764	32.9	
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	757	30.1	
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 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	756	25.5	
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 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	777	29.4	
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 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	740	26.5	
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 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 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	815	35.2	
12	火	ごはん	牛乳	切り干し大根のみそ汁 とり天 ブロッコリー	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 ブロッコリー	767	30.6	
13	水	ドライカレー	牛乳	野菜のクリームシチュー さけのレモン焼き 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 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	784	34.4	
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	740	31.4	
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	822	29.1	
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 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	750	24.0	
20	水	ごはん	牛乳	彩の国みそ汁 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	748	30.5	
21	木	ソフトめん	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	ソフトめん 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	754	28.5	
22	金	『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								
		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 じゃくしな	753	29.0	
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 ほきわかめ 脱脂粉乳 大豆	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー トマト キャベツ とうもろこし	843	30.1	
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 ごま油 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	867	31.1	
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 とり肉 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	751	23.6	
28	木	ホット中華めん	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 なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵	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	779	30.1	
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	821	26.7	

・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。