



あること
学校給食月間

川口市マスコット「きゅぼらん」

令和元年
11月

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
(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	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこのごま揚げ みかん	うどん さとう 小麦粉 ごま なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉 ささかまぼこ	にんじん たまねぎ みかん ほうれんそう	620	27.8
5	火	ごはん	牛乳	だいこんと小松菜のみそ汁 さばのカレー焼き れんこんとひじきのきんぴら	米 なたね油 さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ さば ひじき	だいこん たまねぎ ながねぎ ごまつな れんこん にんじん	610	22.0
6	水	チーズパン	牛乳	ラビオリスープ ささみのレモン風味 ミニトマト	パン でんぷん なたね油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	にんじん たまねぎ レモン とうもろこし ほうれんそう ミニトマト	588	29.5
7	木	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 きゅぼらんたまご焼き	米 なたね油 さとう ごま油 でんぷん 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	582	22.7
8	金	ホット中華めん	牛乳	五目わんたんめん かぼちゃとナッツの甘辛揚げ オレンジ	中華めん なたね油 小麦粉 カシューナッツ さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん ながねぎ もやし ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ オレンジ	603	21.7
『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									
11	月	ごはん	牛乳	打ち豆汁 鶏の照り焼き しゃくし菜ふりかけ	米 さといも なたね油 さとう ごま油 ごま	牛乳 大豆 油揚げ みそ とり肉 ちりめんじゃこ かつおぶし	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しゃくし菜	638	29.0
大豆には鉄分が多く含まれています。肉や魚など動物性のたんぱく質と一緒に食べると鉄分の吸収が高まります。									
12	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス ごぼうサラダ もも	米 麦 じゃがいも 小麦粉 なたね油 ラード さとう ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう えだまめ とうもろこし もも	635	19.7
13	水	さきたまライス ボール	牛乳	野菜スープ ミートボールのトマトソースがけ 型抜きチーズ	パン 米粉 なたね油 オリーブ油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんにく トマト	643	26.6
15	金	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ 大学いも ブロッコリー	うどん さといも さつまいも なたね油 さとう 水あめ ごま マヨネーズ	牛乳 とり肉 油揚げ	にんじん だいこん ごまつな しいたけ ながねぎ ブロッコリー	648	21.2
18	月	ごはん	牛乳	わかめとたまごの中華スープ スタミナ焼肉 ミニトマト	米 トック ごま でんぷん なたね油 さとう	牛乳 うずら卵 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にら しょうが にんにく ミニトマト	581	24.9
19	火	キャロット ピラフ	牛乳	オニオンスープ じゃがいものミートソースがけ りんご	米 オリーブ油 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ にんにく エリンギ トマト とうもろこし パセリ りんご	570	17.1
20	水	黒パン	牛乳	ピーンズシチュー いかなゲット わかめのサラダ	パン 黒糖 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ いか	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	634	23.0
21	木	ごはん	牛乳	秋の香りごはん 彩の国みそ汁 あじの照り焼き	米 くり なたね油 さとう さといも	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ あじ	にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ えだまめ ながねぎ ごまつな しょうが	597	29.7
22	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン かじきのアーモンド和え ブルーベリー	中華めん ごま油 なたね油 さとう アーモンド でんぷん	牛乳 ぶた肉 わかめ かじき	にんじん もやし ながねぎ キャベツ ブルーベリー	617	30.3
25	月	ごはん	牛乳	はるさめスープ 中華風チキンソテー もやしとのらぼう菜のナムル	米 はるさめ でんぷん ごま ごま油 さとう なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉	えのきたけ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく のらぼう菜	601	24.8
26	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい アーモンドフィッシュ	米 さとう でんぷん 小麦粉 ごま油 パン粉 アーモンド	牛乳 ぶた肉 とうふ かたくちいわし	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	643	27.1
27	水	ツイストパン	牛乳	むさしのシチュー オムレツケチャップソース ほうれんそうときのこのソテー	パン さつまいも 小麦粉 なたね油 さとう でんぷん ラード	牛乳 とり肉 たまご ベーコン 脱脂粉乳 ラード	にんじん たまねぎ ブロッコリー ほうれんそう エリンギ とうもろこし	596	23.6
28	木	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 いわしのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか煮	米 白玉もち さとう	牛乳 油揚げ みそ いわし かつおぶし	にんじん ごぼう ながねぎ ごまつな ブロッコリー だいこん	589	24.0
29	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース さつまいもとかぼちゃのサラダ りんごゼリー	ソフトめん でんぷん 水あめ なたね油 さつまいも マヨネーズ さとう	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト かぼちゃ りんご	627	21.4

・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。