



令和4年

11月

♡毎月19日は食育の日です♡

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
(元郷センターB献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

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	火	ごはん	牛乳	じぶ煮 豆腐ハンバーグ 彩りソテー	米 焼きふさとう でんぶん なたね油	牛乳 とうふ とうふ ソーセージ	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ ながねぎ えのきたけ キャベツ こまつな	798	32.2
2	水	ごはん	牛乳	根菜みそ汁 白身魚のゆず香風 刻み昆布の炒め煮	米 さともいも なたね油 さとう でんぶん コーンフラワー	牛乳 とうふ みそ たら 刻み昆布 とり肉 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ゆず 切干大根	766	29.6
4	金	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん きのこたっぷりすまし汁 さばのみそ煮	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ とうふ かまぼこ さば	ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ほうれんそう しょうが	833	31.8
7	月	バターロール	牛乳	ポトフ 鮭フライ ミニトマト	パン じゃがいも なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 ソーセージ さけ	にんじん ほうきい たまねぎ ブロッコリー トマト	811	30.0
8	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 みそカツ いんげんのソテー	米 さともいも なたね油 さとう ごま パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ ハム	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	847	29.8
9	水	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鶏物汁 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	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	758	25.0
10	木	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん 狭山茶風味のししゃもフライ りんご	うどん ごま さとう なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ みそ ししゃも	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ りんご せん菜	810	30.7
11	金	ごはん	牛乳	トックリスープ 豚キムチ炒め 川口市産のいちごのゼリー	米 トック なたね油 さとう	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ キムチ キャベツ にら しょうが にんにく いちご レモン	765	31.8
15	火	麦ごはん	牛乳	ほうれん草とチキンのカレー ブロッコリーと根菜のサラダ 米粉のブルーベリータルト	米 麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング さとう 米粉 小麦粉 パーム油 大豆油	牛乳 とり肉 レバー 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう ブロッコリー だいこん ブルーベリー	844	22.9
16	水	ごはん	牛乳	むらくも汁 豚肉のしょうが焼き 白菜の煮浸し 納豆	米 でんぶん ごま油 なたね油	牛乳 とうふ たまご ぶた肉 油揚げ 納豆	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが こまつな ほうきい	822	34.5
17	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 はるさめサラダ	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳	ほうきい ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	849	30.2
18	金	わかめごはん	牛乳	つみっこ いわしの梅醤油煮 切り干し大根の煮物	米 すいとん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ いわし ぶた肉 さつま揚げ わかめ	にんじん ごぼう ほうきい こまつな ながねぎ うめ 切干大根 えだまめ	874	34.4
21	月	チーズパン	牛乳 <small>コーヒー飲料</small>	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 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 ソーセージ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ エンギ ほうれんそう とうもろこし	818	34.1
22	火	ごはん	牛乳	さつま汁 かれのい甘酢あんかけ にんじんしりしり ゆずゼリー	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん 水 あめ	牛乳 とり肉 とうふ みそ かれのい ツナ	だいこん にんじん ごぼう ゆず	825	32.8
24	木	ソフトめん	牛乳	ミートソースバゲティ コーンフライ フレッシュサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 オリーブ油 パン粉	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん エンギ トマト キャベツ パプリカ きゅうり とうもろこし	831	28.4
25	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 鶏肉の韓国風照り焼き チャプチェ	米 なたね油 さとう ごま油 はるさめ ごま	牛乳 ハム なたね油 わかめ とり肉 ぶた肉	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ にんにく しいたけ にら	775	31.1
28	月	メロンパン	牛乳	にんじんポタージュ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン 小麦粉 ラード なたね油 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 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	881	32.2
29	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ わかめの中華炒め	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 わかめ	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	816	31.6
30	水	ごはん	牛乳	『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理: 埼玉県 かてめし 呉汁 ゼリーフライ	米 ごま油 さとう じゃがいも なたね油 小麦 粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 大豆 みそ おから	だいこん れんこん にんじん しいたけ ごぼう ながねぎ たまねぎ	789	25.1

ゼリーフライは、行田市の料理です。小判型のコロケのようなもので、おからが入るのが特徴です。

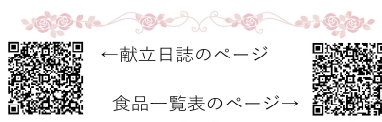
川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校をと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	11月30日(水)
1月分	12月28日(水)

上記日程となりますので、所定の日にち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。



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから