



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年  
11月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理小学校

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	ソース焼きうどん	牛乳	彩の国キャベツメンチかつみかん	うどん なたね油 パン粉	牛乳 ぶた肉 あおのり かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ みかん	601	24.4
2	水	ひじきピラフ	牛乳	チキンゲットヌードルスープ	米 なたね油 でんぶん 米粉めん とうもろこし油	牛乳 とり肉 ひじき ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし もやし ながねぎ こまつな	612	22.1
4	金	フラワーロール	牛乳	ポークビーンズ切り干し大根のサラダ	パン なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 切干大根 キャベツ とうもろこし	603	29.3
7	月	とりごぼろピラフ	牛乳	ニョッキの豆乳クリームスープ 米粉のブルーベリータルト	米 なたね油 バター ニョッキ 小麦粉 米粉 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	ごぼう たまねぎ にんじん パセリ ブルーベリー	638	20.9
8	火	地粉うどん	牛乳	おつきりこみみそポテト	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほうきさい ながねぎ しいたけ	592	18.9
9	水	麦ごはん	牛乳	サイコロカレー 小松菜としめじのソテー	米 麦 なたね油 小麦粉 ラード さつまいも	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん だいこん しょうが にんにく こまつな ぶなしめじ	646	23.0
10	木	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし 鑄物汁 川口いちごゼリー	米 さとう ごま なたね油 ごま油 水あめ 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき えび たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ いちご	654	25.2
11	金	きゅぼらんパン	牛乳	ポテトグラタン ベーコンスープ	パン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ たら	612	21.5
15	火	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン ポークしゅうまい りんご	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれんそう りんご	598	26.0
16	水	しゃくし菜 じゃこごはん	牛乳	重忠汁 いもようかん	米 なたね油 ごまもち さつまいも さとう 水あめ 植物油	牛乳 ちりめんじゃこ たまご 油揚げ みそ	しゃくし だいこん にんじん えのきたけ ながねぎ	595	19.4
17	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー わかめスープ ゆずゼリー	米 でんぶん なたね油 さとう ごま油 水あめ ラー油	牛乳 とり肉 わかめ	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ほうれんそう ゆず	632	24.2
18	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(きなこ) 大根クリームシチュー	パン なたね油 さとう じゃがいも バター 小麦粉 大豆油	牛乳 きなことり肉	だいこん たまねぎ にんじん ほうきさい ぶなしめじ こまつな	592	23.0
21	月	キムチチャーハン	牛乳	いかナゲット わんたんスープ	米 なたね油 水あめ 小麦粉 ごま油 わんたん 植物油	牛乳 とり肉 たまご いか たらち肉 ぶた肉	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ もやし ほうれんそう	618	23.0
22	火	地粉うどん	牛乳	カレーなんばん 大学いも みかん	うどん さとう でんぶん なたね油 水あめ ごま さつまいも	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう みかん	675	18.3
24	木	ごはん	牛乳	さばの塩焼き れんこんとひじきのきんぴら 白菜のみそ汁	米 ごま油 さとう ごま	牛乳 さば ひじき 油揚げ わかめ みそ	れんこん にんじん ほうきさい	640	23.7
25	金	子供パン	牛乳 コーヒー飲料	煮込みハンバーグ ベーザンヌスープ	パン なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ	630	23.7
28	月	ごはん	牛乳	肉じゃが かきたま汁 彩の国納豆	米 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご 納豆	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	595	25.5
29	火	スパゲティナポリタン	牛乳	ほきのバジル揚げ @ヨーグルト (代替食: マスカットゼリー)	スパゲティ なたね油 パン粉 (さとう)	牛乳 ソーセージ ほき ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム バジル (ぶどう)	605	24.9
30	水	かてめし	牛乳	わかさぎの天ぷら 豚汁	米 なたね油 きびさとう 大豆油 小麦粉	牛乳 油揚げ 凍り豆腐 刻み昆布 わかさぎ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	602	25.0

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。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

・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)

← 献立日誌のページ →

← 食品一覧表のページ →

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

上記日程となりますので、所定の日にち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。