



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
自校調理中学校

川口市マスコット「きゅほらん」

※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	秋野菜のみそ汁 さんまの蒲焼き わかめのサラダ	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 油揚げ みそ さんま わかめ	にんじん れんこん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ キャベツ とうもろこし	835	25.6
2 水	ごはん	牛乳	かきたま汁 豚肉のねぎしょうがソース こんにゃくの炒め煮 ゆずゼリー	米 でんぶん さとう なたね油 水あめ	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ しょうが さやいんげん ゆず	860	28.6
4 金	ごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 和風おろしハンバーグ 小松菜の煮びたし 納豆	米 ごま さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ 納豆 とり肉 ぶた肉	切干大根 にんじん ながねぎ ほうれんそう だいこん こまつな えのきたけ たまねぎ	782	29.5
7 月	子供パン	牛乳	むさしのシチュー 彩の国キャベツメンチカツ みかん	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー みかん	872	29.1
8 火	わかめごはん	牛乳	彩の国汁 米粉のから揚げ 温野菜サラダ	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん 米粉 水あめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 わかめ	はくさい にんじん ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく キャベツ だいこん とうもろこし	755	28.0
9 水	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯物汁 きゅほらんたまご焼き きゅほらんゼリー(りんご)	米 さとう なたね油 ごま油 でんぶん	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 りんご	760	26.3
10 木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ 狭山茶風味のししやもフライ ミニトマト 一口いもようかん	うどん さとう なたね油 パン粉 でんぶん さつまいも	牛乳 とり肉 油揚げ ししやも	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ トマト せん茶	785	28.5
11 金	麦ごはん	牛乳	カレーライス ひじきのサラダ 川口いちごのゼリー	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング 大豆油	牛乳 ぶた肉 豆乳 ひじき	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし とうもろこし いちご レモン	773	24.1
今年度のテーマは『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月は『滋賀県』								
15 火	ごはん	牛乳	泥亀汁 鮭フライ さといものうま煮	米 ごま なたね油 さといも さとう でんぶん パン粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さけ とり肉	にんじん なす たまねぎ ほうれんそう さやいんげん	758	27.1
泥亀汁は、みそ汁にすた白ごまが入っています。汁のごまが泥のように見え、なすが亀の甲羅のように見えることから、この名前がつけました。								
16 水	キャロット ピラフ	牛乳	肉団子のスープ 鶏肉のマスタードソースがけ ほうれんそうときのこのソテー	米 なたね油 植物油 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう エリンギ	861	30.2
17 木	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 彩の国ねぎみそぎょうざ りんご	中華めん なたね油 小麦粉 でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 みそ	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ	818	32.3
18 金	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 さばの辛味焼き きんぴらごぼう	米 白玉もち なたね油 さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ さば さつま揚げ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ ごぼう しょうが	807	28.6
21 月	チーズパン	牛乳	キャベツとウィンナーのスープ 花豆コロッケ オレンジ	パン なたね油 じゃがいも パン粉	牛乳 ソーセージ チーズ 白花豆	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく オレンジ	824	27.5
22 火	ごはん	牛乳	中華おこげスープ パオズ 小松菜のサラダ	米 おこげ でんぶん ごま油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ もやし しいたけ しょうが たまねぎ こまつな とうもろこし いら	763	24.2
24 木	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティキャロットソース ミートかぼちゃフライ ブロッコリー ブルーベリー	スパゲティ なたね油 でんぶん ドレッシング じゃがいも パン粉 大豆油 オリーブ油	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト ブロッコリー プルーン かぼちゃ バセリ	859	28.5
25 金	ごはん	牛乳	かてめし 呉汁 いわしの梅しゅうゆ煮	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 凍りとうふ ぶた肉 大豆 油揚げ みそ ながねぎ うめ	ごぼう にんじん ずいしき しいたけ だいこん ながねぎ うめ	797	32.3
28 月	さきたまライス ボール	牛乳	ニョッキのクリームスープ 白身魚の香草フライ 枝豆のサラダ	パン 米粉 ニョッキ 小麦粉 なたね油 パン粉 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ほき 脱脂粉 乳	にんじん たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ バジル	760	32.0
29 火	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻 切り干し大根のサラダ	米 でんぶん なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 わかめ うずら卵 ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ 切干大根 こまつな	793	19.8
30 水	ごはん	牛乳	すいとん あんかけ豆腐ハンバーグ すき昆布のうま煮 米粉のブルーベリータルト	米 すいとん さとう でんぶん なたね油 米粉	牛乳 とり肉 とうふ 豆乳 すき昆布 さつま揚げ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな たまねぎ ブルーベリー	797	23.0

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。

・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)

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。



← 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

