



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
センター調理小学校
(元郷センターA献立)

川口市マスコット「きぼらん」

※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 | まゆ玉汁 いかのサラサ揚げ 切り干し大根の煮物 | 米 さとう だんぷん なたね油 上新粉 | 牛乳 みそ いか とり肉 | だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう 切干大根 | 630 | 23.9 |
| 2 | 水 | メロンパン | 牛乳 | ミネストローネ ハンバーグデミグラスソース ほうれん草とウインナーのソテー | パン じゃがいも さとう マカロニ なたね油 ラード | 牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉 ソーセージ | キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく エリンギ ほうれんそう | 693 | 26.6 |
| 4 | 金 | ホット中華めん | 牛乳 | たんたんめん ぎょうざ わかめともやしのごま油炒め | 中華めん ごま なたね油 さとう ごま油 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 みそ ハム わかめ | チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ | 691 | 29.5 |
| 7 | 月 | ごはん | 牛乳 | さつまいも さばのピリ辛焼き こんにやくの炒め煮 | 米 さつまいも なたね油 さとう ごま油 | 牛乳 とり肉 とうふ みそ さば ぶた肉 | だいこん にんじん ながねぎ さやいんげん | 674 | 28.6 |
| 8 | 火 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 もやしのナムル | 米 だんぷん ごま油 さとう なたね油 ラー油 | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム | 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 こまつな | 605 | 25.1 |
| 9 | 水 | コッペパン | 牛乳 | 野菜スープ いかなゲット 焼きそば | パン じゃがいも なたね油 やきそば 小麦粉 | 牛乳 とり肉 いか ぶた肉 たちお | ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ もやし | 637 | 27.3 |
| 10 | 木 | 酢めし | 牛乳 | 鉄骨ちらし 錆物汁 きぼらんだまご焼き 川口市産のいちごゼリー | 米 ごま さとう ごま油 なたね油 だんぷん | 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 いちご レモン | 626 | 21.8 |
| 11 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | おつきりこみ みそポテト みかん | うどん さといも 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 こまつな ながねぎ しいたけ みかん | 612 | 20.3 |
| 『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理：埼玉県 | | | | | | | | | |
| 15 | 火 | ごはん | 牛乳 | 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 ほうれんそう たまねぎ | 642 | 21.8 |
| ゼリーフライは、行田市の料理です。小判型のコロッケのようなもので、おからが入るのが特徴です。 | | | | | | | | | |
| 16 | 水 | クロワッサン | 牛乳 | パンキンポターージュ フライドチキン コーンサラダ | パン なたね油 ラード 小麦粉 だんぷん さとう | 牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳 | かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん とうもろこし | 636 | 23.4 |
| 17 | 木 | ごはん | 牛乳 | わんたんスープ タッカルビ ゆずゼリー | 米 さつまいも ごま油 さとう 小麦粉 水あめ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ ビーマン しょうが にんにく しいたけ キャベツ ゆず | 621 | 24.2 |
| 18 | 金 | ソフトめん | 牛乳 | ミートソースパグティ フルーツポンチ | ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう 大豆油 なたね油 | 牛乳 ぶた肉 | にんじん たまねぎ エリンギ にんにく もも りんご 洋なし みかん ぶどう | 652 | 23.3 |
| 21 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | みそ汁 鶏のから揚げ 小松菜のごま和え | 米 さとう だんぷん なたね油 ごま | 牛乳 とうふ みそ とり肉 かまぼこ わかめ | だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく こまつな | 646 | 25.3 |
| 22 | 火 | ごはん | 牛乳 | かきたま汁 いわしのみぞれ煮 里芋の煮物 | 米 だんぷん さといも さとう | 牛乳 たまご とうふ いわし ぶた肉 | ほうれんそう ながねぎ にんじん グリンピース だいこん | 594 | 27.0 |
| 24 | 木 | ごはん | 牛乳 | いも団子汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 | 米 じゃがいも だんぷん さとう なたね油 | 牛乳 油揚げ ぶた肉 みそ ひじき 大豆 とり肉 | こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ | 647 | 23.9 |
| 25 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | きつねうどん 手作りアメリカンドッグ 和風サラダ | うどん さとう 小麦粉 マヨネーズ なたね油 ドレッシング パーム油 | 牛乳 油揚げ とり肉 ソーセージ ハム | にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん きゅうり | 688 | 28.7 |
| 28 | 月 | ごはん | 牛乳 | とん汁 たらのゆず香和え きんぴらごぼう | 米 さといも なたね油 さとう ごま だんぷん コーンフラワー | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たら | にんじん だいこん こまつな ゆず ごぼう | 634 | 26.7 |
| 29 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレー シーフードサラダ 米粉のブルーベリータルト | 米 麦 じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 大豆油 小麦粉 パーム油 米粉 | 牛乳 とり肉 レバー えび いか 豆乳 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブルーベリー | 717 | 22.7 |
| 30 | 水 | さきたまライス ボール | 牛乳 | 白菜と肉団子のスープ ソーセージチャップソース ポテトサラダ | パン さとう だんぷん じゃがいも マヨネーズ 米粉 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ ハム | はくさい ほうれんそう にんじん ぶなしめじ きゅうり たまねぎ | 614 | 26.1 |

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

