



令和5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「ぎゅうぼらん」

※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	水	ごはん	牛乳	すいとん あんかけ豆腐ハンバーグ きんぴられんこん	米 すいとん さとう でんぶん なたね油	牛乳と肉 油揚げ とうふ さつま揚げ	にんじん だいこん ほくさい ながねぎ こまつな れんこん たまねぎ	766	24.0
2	木	蒸し中華めん	牛乳	五目とろみそば ねぎぎょうざ レモンゼリー	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉 さとう 水あめ ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん ほくさい もやし ながねぎ しょうが にんにく キャベツ レモン	796	26.3
6	月	さきたまライス ボール	牛乳	むさしのシチュー メンチカツ りんご	パン 米粉 さつまいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳と肉 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご	802	29.9
7	火	ごはん	牛乳	呉汁 さばの塩こうじ焼き こんにやくの炒め煮	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ さばと肉	にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	829	32.6
8	水	ドライカレー	牛乳	オニオンスープ チキンナゲット 小松菜のサラダ	米 オリーブ油 植物油 なたね油 ドレッシング 小麦粉 でんぶん 大豆油	牛乳 ベーコンと肉	にんじん たまねぎ こまつな もやし パセリ とうもろこし	747	23.3
9	木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト みかん	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油	牛乳と肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほくさい しいたけ ながねぎ みかん	754	23.0
10	金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯物汁 川口市産しょうが入りウインナー 川口いちごのゼリー	米 なたね油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ ソーセージ	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが いちご レモン	765	27.6
13	月	バターロール	牛乳	ヌードルスープ 白身魚の香草フライ 花野菜サラダ	パン 米粉めん なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳と肉 ほき	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー パセリ	769	27.4
15	水	ごはん	牛乳	彩の国汁 厚焼たまご ひじきツナ炒め 納豆	米 さとも なたね油 さとう ごま でんぶん 米油	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご ツナ ひじき 納豆	ほくさい にんじん ほうれんそう ながねぎ	751	29.9
16	木	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 枝豆のサラダ	中華めん なたね油 小麦粉 ドレッシング ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん ながねぎ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく えだまめ もやし たまねぎ	839	26.9
17	金	ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 いわしの梅しょうゆ煮	米 なたね油 さとう 白玉も 水あめ	牛乳と肉 凍りとうふ 油揚げ みそ いわし	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こまつな ながねぎ うめ	790	29.0
20	月	子供パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 コーンフライ オレンジ	パン じゃがいも マカロニ なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳と肉 チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ オレンジ とうもろこし	835	26.7
21	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ 肉団子の甘酢あんかけ ごぼうサラダ	米 はるさめ でんぶん なたね油 さとう ドレッシング ごま	牛乳と肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ごぼう えだまめ	779	24.3
22	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	804	24.7
24	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ 小松菜としゃくし菜の炒め煮 ブルーン	米 さとも なたね油 さとう ごま油 植物油 でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 みそ たまご かつお節	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが しゃくし菜 こまつな ブルーン	832	27.9
27	月	ツイストパン	牛乳	野菜スープ 花豆クロquette ほうれんそうときのこのソテー	パン なたね油 じゃがいも パン粉	牛乳 ベーコン 白花豆	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう エリンギ とうもろこし	754	24.3
28	火	ごはん	牛乳	キムチとトクのスープ 豚肉の元氣ソース炒め もやしのナムル	米 トク なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳と肉 みそ ぶた肉	にんじん ほくさい いら キムチ にんにく しょうが もやし ぶなしめじ たまねぎ ながねぎ	793	27.9
29	水	ごはん	牛乳	今年度のテーマ『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月は『高知県』				748	29.2
				しょうがが入りつくね汁 かつおの竜田揚げ ぐる煮 ゆずゼリー	米 なたね油 さとも さとう でんぶん 水あめ	牛乳と肉 かつお 厚揚げ	にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが だいこん グリンピース ゆず		
「ぐる煮」は大根、にんじん、さともなど冬の根菜を中心に使った煮物のことです。「かつお」は高知県の県魚です。また「しょうが」と「ゆず」は高知県の特産品です。									
30	木	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん ゼリーフライ だいこんサラダ	うどん なたね油 じゃがいも 小麦粉 ドレッシング	牛乳と肉 油揚げ なた おから	ながねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが だいこん キャベツ とうもろこし	749	25.6

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。
- ・「スプーン」○印の日のみ、給食時にスプーンを用意いたします。
- 印のある日ない日に関わらず、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。

対象給食月	口座振替日
12月分	11月30日(木)
1月分	12月28日(木)

- ・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。
- ・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。
- 詳しくは、学校にお問合せください。



←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

