



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
センター調理中学校
(元郷センター献立)

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	水	ごはん	牛乳	彩の国汁 さばの辛味焼き 煮浸し	米 さともなたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 さば 油揚げ	はくさい にんじん こまつな ながねぎ ほうれんそう えのきたけしょうが	743	28.0		
2	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 りんご	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし もやししょうが にんにくりんご	797	25.9		
6	月	黒パン	牛乳	野菜スープ 川口市産ほうれん草入りウインナー チリコンカン	パン 黒とうじやがいも 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	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし トマト にんにくしょうが ほうれんそう	750	29.1		
7	火	ごはん	牛乳	豚汁 あじフライ 小松菜のお浸し	米 なたね油 さとう パン粉 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん こまつな キャベツ	750	31.6		
8	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい わかめともやしのごま油炒め	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶん 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	770	30.3		
9	木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト ブロッコリー	うどん さともいじゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう ドレッシング	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 ブロッコリー	750	25.0		
10	金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 厚焼たまご 川口市産のいちごゼリー	米 ごま さとう ごま油 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 ほうれんそう いちご レモン	769	25.2		
13	月	子供パン	牛乳	むさしのシチュー 豚肉のトマトソースがけ イタリアンサラダ	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうりにんにく	825	31.6		
15	水	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 鶏のから揚げ ごぼうサラダ	米 さとう でんぶん なたね油 ごま マヨネーズ 上新粉	牛乳 みそ とり肉 ハム	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにくごぼう きゅうり	786	29.2		
16	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ もやしのナムル	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう ラー油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにくもやし こまつな キャベツ	744	31.2		
17	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 海藻サラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 ごま さとう 小麦粉 バーム油 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー こんぶ わかめ ふのり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり だいこん とうもろこし	762	21.4		
20	月	コッペパン	牛乳	ラビオリスープ 鶏肉のレモン風味 三色ソテー	パン でんぶん 小麦粉 なたね油 さとう 卵	牛乳 ぶた肉 とり肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし レモン ほうれんそう こまつな	748	33.3		
21	火	ごはん	牛乳	肉じゃが いわしのみぞれ煮 野菜炒め	米 じゃがいも さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 いわし ハム	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし だいこん	744	27.7		
22	水	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	れんこん にんじん だいこん しいたけ えだまめ ごぼう ながねぎ たまねぎ	783	25.7		
24	金	ごはん	牛乳	すまし汁 和風おろしハンバーグ こまつなサラダ 納豆	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 ラード	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ツナ 納豆 とり肉 ぶた肉	ほうれんそう にんじん ながねぎ だいこん こまつな たまねぎ	744	31.1		
27	月	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ コーンフライ ほうれん草のソテー	パン マカロン オリーブ油 さとう なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ソーセージ いんげん豆 ベーコン	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 ほうれんそう とうもろこし	746	24.8		
28	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの煮物	米 さとも さとう なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ひじき さつま揚げ とり肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えだまめ	758	29.5		
29	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：秋田県					えだまめ にんじん たくあん ながねぎ だいこん ごぼう こまつなしょうが	779	27.2
				たくあん入り混ぜごはん だまこ汁 ほっけの竜田揚げ	米 なたね油 ごま油 でんぶん 植物油 さとう	牛乳 たまご とり肉 油揚げ ほっけ	だまこ汁は、ごはんをすりつぶして丸めた“だまこもち”が入った汁物で、秋田県の冬には欠かせない郷土料理です。				
30	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼ちくわ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	808	30.4		

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、学校をとお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(木)
1月分	12月28日(木)

・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
・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

