



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
センター調理小学校
(元郷センターA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	食パン ブルーベリージャム	牛乳	野菜スープ コーンフライ マカロニサラダ	パン ジャム じゃがいも パン粉 小麦粉 なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ	牛乳 とり肉 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ブルーベリー	585	20.0
2	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 白ごまつくね はくさいのおかか煮	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま でんぶ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ かつお節	たまねぎ にんじん はくさい ごまつな	656	24.9
6	月	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 ししゃもの南蛮風 切り干し大根の煮物	米 上新粉 でんぶ なたね油 さとう	牛乳 みそししゃも さつま揚げ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう 切干大根 えだまめ	622	21.1
7	火	ごはん	牛乳	みそ汁 豆腐おろしハンバーグ ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 じゃがいも さとう でんぶ	牛乳 油揚げ みそ とり肉 とうふ	たまねぎ ごまつな だいこん ほうれんそう えのきたけ	595	20.3
8	水	子供パン	牛乳	むさしのシチュー かぼちゃコロッケ キャベツソテー	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 ベーコン 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぼちゃ キャベツ	625	20.6
9	木	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 厚焼きたまご 川口市産いちごゼリー	米 ごま さとう ごま油 でんぶ	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 だいこん ほうれんそう ながねぎ いちご レモン	638	22.9
10	金	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト 花みかん	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 ごまつな ながねぎ しいたけ みかん	598	19.6
13	月	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 えだまめ ごぼう ほうれんそう たまねぎ	645	22.1
15	水	マーブル食パン	牛乳	ポトフ マカロニのハヤシ煮 りんご	パン ココア じゃがいも マカロニ 小麦粉 ラード さとう なたね油	牛乳 ソーセージ ぶた肉	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ ピーマン りんご	589	24.3
16	木	ごはん	牛乳	つみっこ いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう	米 すいとん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ごぼう	607	22.8
17	金	ソフトめん	牛乳	和風スープバゲティ チキンゲット ブロッコリー	ソフトめん オリーブ油 なたね油 小麦粉 でんぶ ごま ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ ほうれんそう にんにく ブロッコリー	595	24.3
20	月	ごはん	牛乳	彩の国汁 さばのみそ煮 こんにゃくの炒め煮	米 さといも さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 さば みそ	はくさい にんじん ごまつな ながねぎ しょうが さやえんどう	628	25.1
21	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう マカロニドレッシング	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	603	18.9
22	水	コッペパン	牛乳	野菜のクリームスープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ソーセージ ぶた肉 大豆 ひよこ豆	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト	596	30.6
24	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 揚げしゅうまい 三色ソテー	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	587	26.3
27	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わかめともやしのごま油炒め	米 でんぶ ごま油 さとう なたね油 ごま	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	590	23.0
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：秋田県									
28	火	ごはん	牛乳	たくあん入り混ぜごはん だまこ汁 ほっけの童田揚げ	米 植物油 さとう ごま ごま油 なたね油 でんぶ	牛乳 たまご とり肉 油揚げ ほっけ	たくあん にんじん えだまめ ながねぎ だいこん ごぼう ごまつな しょうが	640	23.7
「だまこ」はうるち米を粒が残る程度につぶし、団子状に丸めて玉にしたもので、鍋や汁に入れて食べます。									
29	水	黒パン	牛乳	ミネストローネ ポークソテーオニオンソース 大根サラダ	パン 黒とうさとう マカロニ なたね油 でんぶ ドレッシング	牛乳 ベーコン いんげん豆 ぶた肉	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 だいこん きゅうり とうもろこし	592	23.8
30	木	ごはん	牛乳	すまし汁 鶏肉の照り焼き 厚揚げの煮物	米 さとう	牛乳 とうふ かまぼこ とり肉 ぶた肉 厚揚げ	にんじん ほうれんそう えのきたけ さやいんげん	589	29.4

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(木)
1月分	12月28日(木)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。

・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

