



令和6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	スプーン	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	金	○	ごはん	牛乳	ガバオライス はるさめスープ 白身魚のチリソースがけ	米 さとう なたね油 はるさめ ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほき	にんにく たまねぎ ビーマン パプリカ ぶなしめじ バジル にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう しょうが	763	33.1
5	火		ごはん	牛乳	トック入りスープ ヤンニョムチキン 中華サラダ	米 トック でんぶん ごま油 なたね油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 ハム	えのきたけ ししいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく もやし とうもろこし こまつな	864	28.9
6	水		ごはん	牛乳	呉汁 さばのカレーしょうゆ焼き 煮浸し	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ 油揚げ さば	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな はくさい	778	29.6
7	木		地粉うどん	牛乳	おっきりこみ みそポテト ツナサラダ	うどん さいとも 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 ツナ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ ししいたけ キャベツ	746	26.4
8	金	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯物汁 きゅぼらんたまご焼き 川口いちごゼリー	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	756	24.6
11	月	○	さきたまライス ボール	牛乳	むさしのシチュー 白身魚の香草フライ ミニトマト	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード 米粉 パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ほき	ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト バジル	756	29.7
12	火		ごはん	牛乳	彩の国汁 白ごまつね ごぼうサラダ	米 さいとも さとう でんぶん ごま マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	はくさい にんじん こまつな ながねぎ ごぼう きゅうり たまねぎ	796	28.1
13	水		ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 ゼリーフライ	米 ごま油 さとう なたね油 小麦粉 上新粉 でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉 油揚げ みそ おから	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ ほうれんそう	777	21.6
15	金		ごはん	牛乳	肉じゃが いわしの梅しょうゆ煮 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 キャベツ もやし うめ	801	30.5
18	月	○	ツイストパン	牛乳 コーヒー 飲料	ラビオリスープ ハンバーグデミグラスソース キャベツとコーンのソテー	パン なたね油 小麦粉 パン粉 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ キャベツ とうもろこし トマト	782	29.3
19	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 さいとも 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	754	29.2
今年度の献立テーマは、「丈夫な体をつくろう！」です。2学期は「骨の強化」										
20	水		ごはん	牛乳	かぶのみそ汁 子持ちししゃもの南蛮風 小松菜のごま和え 納豆	米 なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 油揚げ みそ ししゃも 納豆	かぶ たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	779	28.3
納豆にはカルシウムとカルシウムが骨から溶け出すのを防ぐ働きがあるビタミンKが多く含まれています。										
21	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	776	34.3
22	金		わかめごはん	牛乳	豚汁 鶏肉の照り焼き はるさめサラダ	米 さとう はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ハム わかめ	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん キャベツ きゅうり	753	32.5
25	月	○	バターロール	牛乳	ミネストローネ 川口ポテトコロッケ ほうれん草のソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも なたね油 パン粉	牛乳 とり肉 いんげん豆	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	775	23.5
26	火	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス マカロニサラダ 米粉のヨーグルト風味クレープ	米 麦 じゃがいも なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ 小麦粉 バーム油 米粉 ヤシ油 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー 豆乳	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	898	24.2
27	水		ごはん	牛乳	さつま汁 さけのマヨネーズ焼き こんにゃくの炒め煮	米 さつまいも マヨネーズ なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ みそ さけ ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう さやえんどう	784	34.2
28	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 焼きちくわ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	779	31.9
29	金	○	ごはん	牛乳	四川豆腐 ジャンボしゅうまい もやしとチンゲンサイの炒め物	米 さとう ごま油 でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ	797	31.8

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、マカダミアナッツ、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、学校給食センターより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	12月2日(月)
1月分	1月6日(月)

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。

・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

