



♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
11月

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B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。

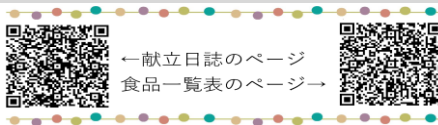
日	曜	スプーン	献立名			主な食品			栄養価			
			主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)		
1	金		ごはん	牛乳	さつま汁 さばの塩こうじ焼き こんにゃくの炒め煮	米 さつまいも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ みそ さば ぶた肉	だいこん にんじん ながねぎ さやえんどう	664	27.4		
5	火	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ わかめともやしのごま油炒め	米 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 とうふ 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	699	28.6		
6	水	○	さきたまライス ボール	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 川口ポテトコロッケ コーンソテー	パン 米粉 パン粉 じゃがいも なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	613	22.7		
7	木	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯物汁 厚焼きたまご 川口いちごゼリー	米 ごま さとう ごま油 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 だいこん ほうれんそう ながねぎ いちご レモン	633	22.7		
8	金		ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 揚げしゅうまい 中華サラダ	中華めん なたね油 でんぶん パン粉 ごま油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 ハム	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ	598	29.6		
11	月		ごはん	牛乳	呉汁 いわしのみぞれ煮 白菜のおかか煮	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ いわし 油揚げ かつお節	ごぼう にんじん だいこん はくさい	591	24.9		
12	火		ごはん	牛乳	かてめし 彩の国汁 ゼリーフライ	米 ごま油 さとう さとも じゃがいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 おから	だいこん ごぼう にんじん しいたけ はくさい こまつな ながねぎ	605	19.6		
13	水	○	コッペパン	牛乳	むさしのシチュー フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 脱脂粉乳 ソーセージ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが トマト	652	29.2		
15	金		ソフトめん	牛乳	和風スープパゲティ いかなゲツ 花野菜のサラダ	ソフトめん オリーブ油 なたね油 小麦粉 ごま ドレッシング	牛乳 とり肉 いか たら	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 カリフラワー	586	22.9		
18	月		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「強い骨」									
			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 にんじん たまねぎ こまつな				
			油揚げ、ししゃも、小松菜は、カルシウムが豊富です。また、納豆に含まれるビタミンKは、カルシウムの吸収を促進します。									
19	火		ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉 米粉のスイートポテト	米 なたね油 さとう 小麦粉 さつまいも じゃがいも 米粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし たら	656	28.0		
20	水	○	黒パン	牛乳	マカロニスープ ハンバーグきのこソース ツナと野菜のソテー	パン 黒とう マカロニ なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう とうもろこし えのきたけ ぶなしめじ キャベツ ビーマントマト	588	28.8		
21	木		ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉のごま照り焼き きんぴられんこん	米 さとう ごま なたね油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ れんこん	586	28.7		
22	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 さとも じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 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	615	20.6		
25	月	○	ごはん	牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう マカロニ マヨネーズ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし トマト	629	18.9		
26	火		ごはん	牛乳	みそけんちん チキン南蛮 煮浸し	米 さとも でんぶん なたね油 さとう タルタルソース	牛乳 みそ とり肉 油揚げ かつお節	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう はくさい こまつな	668	25.8		
27	水	○	子供パン	牛乳	コーンポタージュ 白身魚の香草フライ キャベツソテー	パン 小麦粉 ラード パン粉 なたね油	牛乳 脱脂粉乳 ほき	とうもろこし たまねぎ バセリ キャベツ にんじん バジル	620	23.2		
28	木		ごはん	牛乳	みぞれ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの五目煮	米 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん しょうが	609	24.0		
29	金		ホット中華めん	牛乳	たんたんめん さとう揚げパン ミニトマト	中華めん ごま なたね油 さとう パン	牛乳 ぶた肉 みそ	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 トマト	645	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、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

