



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和8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)

※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)	
2	月	ロールパン	牛乳	ラビオリスープ オムレツミートソースかけ キャベツとウインナーのソテー	パン さとう でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉 大豆油	牛乳 たまご ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ キャベツ	749	27.6	
4	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 上新粉 でんぶん じゃがいも 小麦粉	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 こまつな	754	20.3	
5	木	ホット中華めん	牛乳	もやしそば 揚げぎょうざ エリンギの炒め物	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん もやし ながねぎ にら にんにく しょうが エリンギ ほうれんそう パプリカ キャベツ	729	31.0	
6	金	今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう!」です。							793	30.7
		ごはん	牛乳	呉汁 さばの香味焼き ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さば	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ			
		さばは、秋から冬にかけてが旬の魚です。DHA・EPAが豊富です。								
9	月	メロンパン	牛乳	ミネストローネ ハンバーグきのこソース コーンソテー	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 いんげん豆 大豆 ハム ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん トマト パプリカ かぼちゃ にんにく えのきたけ ぶなしめじ とうもろこし	763	27.5	
10	火	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯物汁 あじフライ 川口いちごゼリー	米 ごま さとう ごま油 なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 油揚げ ひじき 小えび とうふ みそ あじ	にんじん たまねぎ こまつな いちご レモン	801	26.4	
11	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のねぎみそ焼き 切り干し大根の煮物	米 さといも さとう なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ 切干大根 えだまめ	749	26.8	
12	木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト にんじんしりしり	うどん さといも 小麦粉 じゃがいも 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 しいたけ	747	27.4	
13	金	ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め グレープゼリー	米 トック なたね油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ キムチ キャベツ にら しょうが にんにく ぶどう	751	28.4	
16	月	子供パン	牛乳	野菜のクリームスープ 鶏肉のカレーソテー 花野菜のサラダ	パン じゃがいも ラード 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	キャベツ たまねぎ バセリ にんじん ブロッコリー カリフラワー	759	32.0	
17	火	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 ごま なたね油 でんぶん パン粉	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	760	29.2	
18	水	ごはん	牛乳	かぶのみそ汁 子持ちししゃもの南蛮風 小松菜の煮浸し 納豆	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ とうふ みそ ししゃも 納豆	かぶ たまねぎ にんじん こまつな もやし	763	28.0	
19	木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ 川口ポテトコロッケ 三色ソテー	ソフトめん ラード さとう 小麦粉 なたね油 じゃがいも パン粉	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	にんにく たまねぎ トマト にんじん エリンギ ほうれんそう とうもろこし	841	30.2	
20	金	ごはん	牛乳	彩の国汁 いわしのみぞれ煮 厚揚げのピリ辛炒め	米 さといも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 いわし 厚揚げ とり肉	はくさい にんじん だいこん こまつな ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ	752	30.4	
24	火	ごはん	牛乳	川口みその豚汁 メンチカツ ちくわと大根の炒め煮	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま油 パン粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 焼きちくわ	にんじん こまつな ながねぎ だいこん ごぼう たまねぎ	770	27.7	
25	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス マカロニサラダ	米 麦 じゃがいも マカロニ 小麦粉 なたね油 パーム油 ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 とり肉 レバー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ とうもろこし	781	20.3	
26	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 大学いも いんげんの炒め物	うどん さとう さつまいも なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ほうれんそう さやいんげん とうもろこし	813	27.7	
27	金	ごはん	牛乳	さつま汁 さんまの煮付け 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 さんま ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう さやえんどう オレンジ	773	28.8	
30	月	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 ラード なたね油 小麦粉 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 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	777	30.5	

川口市の学校給食では、カシューナッツ、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、キウイフルーツ、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。

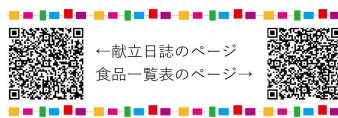
・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・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。

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

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(月)
1月分	12月28日(月)

- ・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、学校にお問い合わせください。

← 献立日誌のページ
食品一覧表のページ →