川口市マスコット「きゅぽらん」

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
センター調理小学校
（元郷センターA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	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 揚げしゅうまい はるさめサラダ	米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 パン粉 はるさめ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もやし	680	27.0
4	水	食パン チョコレートクリーム	牛乳	白菜と肉団子のスープ 豆乳かぼちゃグラタン いんげんとコーンのソテー	パン チョコレートクリーム でんぷん ショートニング じゃがいも なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳 ベーコン	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん とうもろこし	624	19.0
5	木	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 さわらの照り焼き こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう 上新粉 でんぷん	牛乳 みそ さわら ぶた肉	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しょうが さやえんどう	591	26.0
6	金	ホット中華めん	牛乳	豆腐ラーメン 揚げぎょうざ わかめともやしのごま油炒め	中華めん でんぷん 小麦粉 なたね油 ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	586	24.8
9	月	ごはん	牛乳	タコライス コーンスープ フライドポテト	米 なたね油 コーンスターチ ごま油 じゃがいも パーム油	牛乳 ぶた肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ しいたけ ほうれんそう	595	21.0
10	火	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鋳物汁 厚焼きたまご 川口いちごゼリー	米 ごま さとう ごま油 植物油	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	632	22.1
11	水	米粉入り シュガーパン	牛乳	ミネストローネ コーンフライ 青菜のソテー	パン 米粉 じゃがいも さとう マカロニ なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 ソーセージ	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 とうもろこし こまつな	607	21.7
12	木	ごはん	牛乳	かぶのみそ汁 いわしのみぞれ煮 磯香和え 納豆	米 さとう	牛乳 油揚げ みそ いわし あおさ かつお節 納豆	かぶ たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう はくさい	590	25.9
13	金	地粉うどん	牛乳	おっきりこみ みそポテト 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 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	621	20.3
16	月	今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう！」です。						643	22.0
		ごはん	牛乳	みぞれ汁 さばのカレー竜田揚げ 小松菜のごま和え	米 でんぷん なたね油 ごま さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが こまつな		
		さばはDHAやEPAなどの栄養がとても多い青魚です。カレー風味で食べやすい竜田揚げです。							
17	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 さといも 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	598	19.1
18	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 ほうれん草のソテー	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう とうもろこし	599	23.8
19	木	ごはん	牛乳	豚汁 白ごまつくね もやしのサラダ	米 なたね油 さとう ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ハム	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ もやし とうもろこし こまつな	585	23.8
20	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ 狭山茶豆乳プリン	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 レバー 豆乳	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー まっ茶	616	25.3
24	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のねぎみそ焼き 白菜のおかか煮	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かつお節	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ はくさい	585	21.9
25	水	メロンパン	牛乳	コンソメスープ 鮭フライ キャベツソテー	パン じゃがいも パン粉 でんぷん なたね油	牛乳 とり肉 さけ ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	609	22.4
26	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス 枝豆とマカロニのサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パーム油 さとう なたね油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく えだまめ とうもろこし	627	18.1
27	金	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん 川口ポテトコロッケ にんじんしりしり	うどん さといも さとう じゃがいも パン粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ツナ	にんじん こまつな しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ たまねぎ	610	23.6
30	月	ごはん	牛乳	ミーファンタン 川口みそのスタミナ焼肉	米 ビーフン ごま油 なたね油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく もやし にら しょうが	608	25.7

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。

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

・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。

←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→