



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4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
(新郷・南平センター献立)

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	火	○	キャロットピラフ	牛乳	キャロットピラフホワイトソースかけ オムレツ ほうれんそうとコーンのソテー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ベーコン 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし	653	25.4
2	水	○	さきたまライス ボール	牛乳	オニオンスープ チキンナゲット 花野菜サラダ	パン オリーブ油 なたね油 ドレッシング 米粉 でんぷん 小麦粉 大豆油	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ バセリ ブロッコリー カリフラワー	591	23.5
4	金		ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 彩の国ねぎぎょうざ ブルー	中華めん なたね油 さとう ごま ラー油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん えのきたけ ながねぎ にんにくしょうが キャベツ チンゲンサイ ブルー	692	25.5
7	月		わかめごはん	牛乳	彩の国汁 いわしのみぞれがけ 小松菜としゃくし菜のいため煮 ひとくち芋ようかん	米 さといも ごま油 ごま さとう 植物油 さつまいも	牛乳 とり肉 いわし たまご かつお節 わかめ	だいこん にんじん ながねぎ しゃくし菜 こまつな	657	24.7
8	火		ごはん	牛乳	まゆ玉汁 白ごまつくね きんぴられんこん	米 白玉もち さとう ごま でんぷん なたね油	牛乳 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	だいこん にんじん ながねぎ こまつな れんこん たまねぎ	629	21.1
9	水	○	クロワッサン	牛乳	むさしのシチュー かぼちゃコロケ 温野菜サラダ	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード じゃがいも ドレッシング パン粉	牛乳 とり肉 わかめ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	613	17.6
10	木	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯汁 きゅぼらんたまご焼き 川口いちごのゼリー	米 なたね油 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ いちご レモン	615	23.5
11	金		地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト ミニトマト	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 こまつな しいたけ ながねぎ トマト	588	19.4
15	火		ごはん	牛乳	きのこのピリ辛スープ 中華風チキンソテー 小松菜ともやしのナムル きゅぼらんゼリー(りんご)	米 はるさめ なたね油 さとう ごま ごま油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 えのきたけ エリンギ しいたけ にんにくしょうが こまつな もやし りんご	にんじん ぶなしめじ えのきたけ エリンギ しいたけ にんにくしょうが こまつな もやし りんご	626	25.9
16	水	○	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ メンチカツ 海藻サラダ	パン でんぷん なたね油 ドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 こんぶ わかめ ふのり	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう	700	22.1
17	木	○	ごはん	牛乳	かてめし だいこんのみそ汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油揚げ とうふ わかめ みそ さば	にんじん ごぼう ずいき しいたけ だいこん ながねぎ	613	24.9
18	金		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ コーンフライ 枝豆のサラダ	ソフトめん さとう 小麦粉 でんぷん なたね油 ドレッシング パン粉	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト えだまめ もやし バセリ とうもろこし	632	24.8
21	月	○	ドライカレー	牛乳	ポテトニョッキのスープ ソーセージチャップソース ほうれんそうときのこのソテー	米 ニョッキ なたね油 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 ベーコン ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう エリンギ グリンピース	626	23.4

今年度のテーマは「味わおう! 日本各地の郷土料理」 今月は「滋賀県」

22	火		ごはん	牛乳	泥電汁 鰯フライ こんにゃくの炒め煮	米 ごま なたね油 さとう パン粉 でんぷん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さけ とり肉	にんじん なす たまねぎ ほうれんそう さやいんげん	614	23.9
----	---	--	-----	----	--------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------------	-----	------

『泥電汁』は、汁のごまが泥のように見え、なすが電の甲羅のように見えることからこの名前がつけました。
また、滋賀県の琵琶湖にしか生息していない「ビワマス」という魚がいます。給食では『鰯フライ』として登場します。

24	木		ごはん	牛乳	いも団子汁 あんかけ豆腐ハンバーグ こまつな炒め	米 じゃがいも でんぷん さとう なたね油	牛乳 とり肉 とうふ ツチ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ	598	20.6
25	金		地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん いかのかりんあげ りんご	うどん なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ なた いか	にんじん ながねぎ しょうが りんご	606	26.7
28	月	○	ごはん	牛乳	ピピンパ トック入りスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	にんじん もやし しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	594	25.2
29	火	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス だいこんサラダ ゆずゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング 水あめ さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ ゆず	621	18.5
30	水	○	バターロール	牛乳	キャベツと肉団子のスープ ポテトコロケ ブロッコリー	パン じゃがいも なたね油 ドレッシング でんぷん パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ	611	20.7

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。
- ・「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	11月30日(水)
1月分	12月28日(水)

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。



←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

