



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和元年
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
(元郷学校給食センターA献立)

※献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。

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		地粉うどん	牛乳	カレーうどん コーンフライ 切り干し大根の煮物	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん パン粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし 切干大根 えだまめ	642	25.0
5	火		ごはん	牛乳	いも煮 豚肉のしょうが焼き みかん	米 さとも さとう なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ しょうが みかん	636	25.9
6	水	○	黒パン	牛乳	むさしのシチュー ささみレモン風味 ツナサラダ	パン 黒とう さつまいも なたね油 小麦粉 ラード でんぶん 米粉 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳 ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー レモン キャベツ きゅうり	654	29.2
不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知らう:鉄分										
7	木	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし すいとん きゅぼらんたまご焼き	米 ごま さとう ごま油 すいとん でんぶん コーンスターチ	牛乳 油揚げ ひじき えひ ぶた肉 たまご	にんじん だいこん はくさい ながねぎ	630	21.6
鉄骨ちらしは川口市のB級グルメの鉄骨いなりをアレンジしたものです。鉄分の多い海藻や骨を強くするカルシウムが多く含まれています。										
8	金		ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 揚げしゅうまい ポテトサラダ	中華めん ごま油 小麦粉 すいとん じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが たまねぎ にんにく きゅうり	660	26.7
11	月		ごはん	牛乳	彩の国汁 たらのごまみそ和え 茎わかめのサラダ	米 さとも なたね油 でんぶん さとう ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 たら みそ 茎わかめ	はくさい にんじん こまつな ながねぎ もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	586	25.2
12	火	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめサラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 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	602	24.4
13	水		コッペパン	牛乳	中華風かきたまコーンスープ 焼きそば 焼ウインナー	パン ごま油 でんぶん やきそば なたね油	牛乳 たまご ぶた肉 あおさ ソーセージ	たまねぎ とうもろこし もやし キャベツ にんじん	640	25.2
15	金		地粉うどん	牛乳	むさしのうどん みそポテト こまつなサラダ	うどん さとも さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ ツナ	にんじん ほうれんそう しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ こまつな	602	22.9
18	月	○	ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 豚肉のゆず香和え	米 ごま油 さとう 白玉もち さとも 米粉 でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 揚げポール うずら卵 かつおぶし	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ぶなしめじ ほうれんそう ゆず	684	27.6
19	火		茶めし	牛乳	おでん かぼちゃコロケ 小松菜のお浸し	米 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 なたね油	牛乳 こんぶ 焼ちくわ 揚げポール うずら卵 かつおぶし	だいこん かぼちゃ はくさい こまつな えのきたけ	645	22.4
20	水	○	ツイストパン	牛乳	白菜と肉団子のスープ タンドリーチキン フレンチサラダ	パン オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ヨーグルト	はくさい ほうれんそう にんじん にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ	560	25.2
21	木		ごはん	牛乳	みそけんちん 和風きのこハンバーグ きんぴられんこん	米 さとも なたね油 さとう でんぶん ごま ラード	牛乳 みそ とり肉 ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう ぶなしめじ えのきたけ しいたけ れんこん たまねぎ	611	22.6
22	金		地粉うどん	牛乳	おつきりこみ ししやもの天ぷら 野菜炒め	うどん さとも なたね油 小麦粉 パーム油	牛乳 とり肉 油揚げ ししやも ツナ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ キャベツ ピーマン	627	24.6
25	月		ごはん	牛乳	にゅうめん さばのみそ煮 ほうれん草とえのきの煮浸し	米 そうめん さとう	牛乳 とり肉 さば みそ	にんじん ながねぎ しいたけ だいこん みつば しょうが ほうれんそう えのきたけ	616	24.4
26	火		ごはん	牛乳	なめこ汁 ゼリーフライ 厚揚げのピリ辛炒め	米 なたね油 さとう じゃがいも 小麦粉	牛乳 とうふ みそ おから ぶた肉 厚揚げ	なめこ たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく にんじん にら	621	22.7
27	水	○	子供パン	牛乳	野菜スープ たらぼーションフライ スパゲティナポリタン	パン じゃがいも なたね油 パン粉 でんぶん スパゲティ	牛乳 とり肉 たら ハム	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン	591	25.5
28	木	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 三色ソテー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし	612	20.0
29	金		ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン ひじきぎょうざ りんご	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 わかめ ひじき	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし りんご	563	21.1

・都合により食材料を変更す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をお願いします。

・食物アレルギー・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」を各学校あて送付及び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)	12月1日(日) までに入金をお願いします
1月分	1月6日(月)	1月5日(日) までに入金をお願いします

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。