



令和2年
11月

川口市マスコット「きゅぼらん」

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ではありませんので、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)
2	月	○	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 白玉もち さいも じゃがいも なたね油 小麦粉	牛乳 油揚げ かまぼこ みそ おから	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	642	17.9
4	水	○	ぶどうパン	牛乳 コーヒー飲料	ボルシチ オリヴィエサラダ	パン さとう なたね油 じゃがいも タルタルソース	牛乳 ぶた肉 とり肉	干しぶどう キャベツ たまねぎ かぶ にんじん にんにく ピーズ パセリ トマト グリーンピース	584	23.1
給食で世界を旅しよう：今月の国「ロシア」 ボルシチはピーツという赤い野菜を使った煮込み料理です。オリヴィエサラダは新年やお祝いのときには定番の料理です。										
5	木		ごはん	牛乳	みそけんちん 和風きのこハンバーグ ほうれんそうの煮浸し	米 さいも なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とうふ みそ とり肉 かつお節	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ ほうれんそう はくさい	593	23.5
6	金		地粉うどん	牛乳	むさしのうどん 狭山茶風味のししゃもフライ こまつなサラダ	うどん さいも さとう パン粉 でんぶん なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも 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 せん茶 こまつな	597	25.2
9	月		ごはん	牛乳	中華風きのこスープ 豚キムチ炒め りんご	米 でんぶん ごま油 なたね油 さとう	牛乳 たまご かまぼこ ぶた肉 みそ	たまねぎ なめこ えのきたけ たけのこ キムチ キャベツ にら ながねぎ しょうが にんにく りんご	587	27.0
10	火	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし すいとん 鶏肉のから揚げ	米 ごま さとう ごま油 すいとん でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ ひじき 小えび ぶた肉 とり肉	にんじん だいこん はくさい ながねぎ しょうが にんにく	698	28.1
11	水	○	バターロール	牛乳	野菜のクリームスープ オムレツミートソースかけ オレンジ	パン なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 たまご ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ エリンギ オレンジ	580	25.2
12	木	○	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう オリーブ油	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	620	18.5
13	金		ホット中華めん	牛乳	豆腐ラーメン みそポテト ミニトマト	中華めん でんぶん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ながねぎ ほうれんそう トマト	585	21.2
16	月		ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 さばのピリ辛焼き みかん	米 きりたんぼ さとう なたね油 水あめ	牛乳 とり肉 さば	はくさい にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ みかん トマト	664	23.3
17	火		ごはん	牛乳	彩の国汁 たらゆず香和え ひじきの五目煮	米 さいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 たら ひじき 油揚げ 大豆	はくさい にんじん ほうれんそう ながねぎ ゆず	618	26.3
18	水	○	メロンパン	牛乳	野菜スープ ハムカレーロール 花野菜のサラダ	パン じゃがいも なたね油 パン粉 ドレッシング ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	656	20.8
19	木		ごはん	牛乳	かきたま汁 さんまの塩焼き 里芋の煮物	米 でんぶん さいも さとう	牛乳 たまご とうふ さんま ぶた肉 厚揚げ	ほうれんそう ながねぎ にんじん グリンピース	627	28.9
20	金	○	子供パン	牛乳	むさしのシチュー ポテトコロッケ 三色ソテー	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ハム	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	658	22.3
24	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	611	23.7
25	水		ごはん	牛乳	にゅうめん みそカツ 茎わかめのサラダ	米 そうめん なたね油 パン粉 でんぶん さとう ごま油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ 茎わかめ	にんじん ながねぎ しいたけ だいこん みつば もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ にんにく	626	25.2
26	木	○	ごはん	牛乳	とん汁 鶏肉の照り焼き しゃくし菜ふりかけ	米 さとう なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ちりめんじゃこ かつお節	にんじん だいこん ながねぎ しゃくし菜	607	29.5
27	金		地粉うどん	牛乳	おつきりこみ 笹かまぼこの磯辺揚げ きんぴられんこん	うどん さいも 小麦粉 なたね油 ごま さとう	牛乳 とり肉 油揚げ ささかまぼこ あおさ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ れんこん	599	25.5
30	月		茶めし	牛乳	おでん かぼちゃのサラダ	米 じゃがいも さとう マヨネーズ	牛乳 こんぶ 焼くわ 揚げポール うずら卵 ハム	だいこん かぼちゃ えだまめ	582	21.6

・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。

・毎月19日は食育の日です。

・「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。

・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、学校をとと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	
11月分	11月2日(月)	11月1日(日) までに入金をお願いします
12月分	11月30日(月)	11月29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。