

♡毎月19日は食育の日です♡

令和6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                                                                          | 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<br>もとになる食品                                   | おもに体をつくる<br>もとになる食品         | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品                           | エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) |
| 1 金                                                                          | ごはん            | 牛乳               | すいとん<br>さばの辛味焼き<br>きんぴらごぼう                    | 米 すいとん なたね油<br>さとうごま                                   | 牛乳 とり肉 油揚げ さば<br>さつま揚げ      | にんじん だいこん はくさい<br>ながねぎ こまつな ごぼう                  | 655             | 24.1        |
| 5 火                                                                          | ごはん            | 牛乳               | ごまみそ汁<br>いろどりたまご焼き<br>しゃくし菜とツナのふりかけ           | 米 じゃがいも ごま<br>植物油 さとう                                  | 牛乳 大豆 みそ<br>たまご ツナ かつお節     | にんじん だいこん ながねぎ<br>ほうれんそう しゃくし菜                   | 611             | 20.8        |
| 6 水                                                                          | バターロール         | 牛乳               | ラビオリスープ<br>たらぼーションフライ<br>枝豆のサラダ               | パン でんぶん なたね油<br>小麦粉 パン粉<br>ドレッシング                      | 牛乳 ぶた肉 たら                   | にんじん たまねぎ<br>とうもろこし ほうれんそう<br>えだまめ もやし           | 585             | 23.0        |
| 7 木                                                                          | ごはん            | 牛乳               | わかめスープ<br>川口みそのスタミナ焼肉<br>川口いちごゼリー             | 米 でんぶん なたね油<br>さとうごま                                   | 牛乳 わかめ とうふ<br>ぶた肉 みそ        | たまねぎ にんじん ながねぎ<br>にらしょうが にんにく<br>いちご レモン         | 592             | 24.9        |
| 8 金                                                                          | ホット中華めん        | 牛乳               | 五目ラーメン<br>春巻<br>みかん                           | 中華めん なたね油<br>でんぶん 小麦粉                                  | 牛乳 ぶた肉                      | にんじん キャベツ ながねぎ<br>もやししょうが みかん                    | 655             | 21.9        |
| 11 月                                                                         | ドライカレー         | 牛乳               | オニオンスープ<br>ソーセージケチャップソース<br>彩りソテー             | 米 なたね油 さとう<br>でんぶん じゃがいも<br>大豆油                        | 牛乳 とり肉 ソーセージ                | にんじん たまねぎ キャベツ<br>えだまめ グリンピース<br>パセリ             | 623             | 23.5        |
| 12 火                                                                         | ごはん            | 牛乳               | 彩の国汁<br>豚肉のねぎみそ焼き<br>こんにゃくの炒め煮                | 米 さといも さとう<br>なたね油                                     | 牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ               | だいこん にんじん こまつな<br>ながねぎ さやいんげん                    | 619             | 23.8        |
| 13 水                                                                         | さきたまライス<br>ボール | 牛乳               | ヌードルスープ<br>あじフライ<br>海藻サラダ                     | パン 米粉 なたね油<br>パン粉 でんぶん 米粉めん<br>ドレッシング                  | 牛乳 とり肉 あじ<br>こんぶ わかめ ふのり    | にんじん たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし もやし<br>パセリ              | 603             | 26.2        |
| 15 金                                                                         | ソフトめん          | 牛乳               | スパゲティポローニャソース<br>川口ポテトコロッケ<br>豆乳プリン           | ソフトめん なたね油<br>小麦粉 ラード でんぶん<br>じゃがいも さとう<br>水あめ パン粉 大豆油 | 牛乳 ぶた肉 豆乳<br>とり肉            | にんじん たまねぎ エリンギ<br>にんにく トマト                       | 695             | 23.3        |
| 18 月                                                                         | チキンライス         | 牛乳               | 冬野菜のシチュー<br>オムレツ<br>キャベツソテー                   | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード さとう<br>でんぶん                    | 牛乳 とり肉 たまご<br>脱脂粉乳          | にんじん たまねぎ エリンギ<br>かぶ ブロッコリー キャベツ<br>トマト          | 616             | 22.0        |
| 今年度のテーマは『丈夫な体をつくろう!』2学期は『強い骨』                                                |                |                  |                                               |                                                        |                             |                                                  |                 |             |
| 19 火                                                                         | 茶めし            | 牛乳               | 打ち豆汁<br>いわしフライ<br>ひじきのサラダ                     | 米 さといも なたね油<br>じゃがいも でんぶん<br>ドレッシング                    | 牛乳 大豆 油揚げ みそ<br>いわし ひじき     | ごぼう にんじん だいこん<br>ながねぎ もやし とうもろこし<br>たまねぎ         | 643             | 22.7        |
| 「打ち豆汁」に使われている打ち豆・油揚げ・みそや「いわしフライ」のいわし、「ひじきのサラダ」に使われているひじきにはカルシウムがたっぷり含まれています。 |                |                  |                                               |                                                        |                             |                                                  |                 |             |
| 20 水                                                                         | クロワッサン         | 牛乳<br>コーヒー<br>飲料 | ABCマカロニのスープ<br>コーンフライ<br>花野菜サラダ               | パン マカロニ 小麦粉<br>さとう なたね油<br>パン粉 ドレッシング                  | 牛乳 ベーコン                     | にんじん たまねぎ キャベツ<br>ほうれんそう ブロッコリー<br>カリフラワー とうもろこし | 600             | 16.9        |
| 21 木                                                                         | ごはん            | 牛乳               | ピビンバ<br>トック入りスープ<br>しゅうまい                     | 米 なたね油 さとう<br>ごま油 トック<br>小麦粉                           | 牛乳 ぶた肉 みそ とり肉<br>わかめ        | にんじん もやししょうが<br>にんにく ほうれんそう<br>たまねぎ えのきたけ        | 597             | 25.3        |
| 22 金                                                                         | 地粉うどん          | 牛乳               | おっきりこみ<br>みそポテト<br>ごぼうサラダ                     | うどん さといも じゃがいも<br>小麦粉 なたね油 さとう<br>ドレッシング               | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>みそ            | にんじん だいこん こまつな<br>しいたけ ながねぎ ごぼう<br>とうもろこし        | 600             | 20.5        |
| 25 月                                                                         | ごはん            | 牛乳               | かてめし<br>小松菜のみそ汁<br>白ごまつくね                     | 米 なたね油 さとう<br>じゃがいも でんぶん<br>ごま                         | 牛乳 とり肉 凍り豆腐<br>油揚げ みそ       | にんじん ごぼう しいたけ<br>たまねぎ こまつな                       | 617             | 22.3        |
| 26 火                                                                         | ごはん            | 牛乳               | せんべい汁<br>さけの西京焼き<br>すき昆布のうま煮                  | 米 せんべい なたね油<br>さとう                                     | 牛乳 とり肉 さけ こんぶ<br>ぶた肉 油揚げ みそ | にんじん しいたけ ながねぎ<br>はくさい だいこん ごぼう                  | 586             | 29.9        |
| 27 水                                                                         | メロンパン          | 牛乳               | 白菜と埼玉ミートボールのスープ<br>かぼちゃコロッケ<br>ミニトマト          | パン なたね油<br>パン粉 小麦粉                                     | 牛乳 ぶた肉 とり肉                  | はくさい にんじん たまねぎ<br>とうもろこし ほうれんそう<br>かぼちゃ トマト      | 625             | 19.9        |
| 28 木                                                                         | 麦ごはん           | 牛乳               | カレーライス<br>温野菜サラダ<br>乳酸菌飲料                     | 米 麦 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード さとう<br>ごまドレッシング              | 牛乳 ぶた肉 豆乳<br>わかめ 脱脂粉乳       | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ<br>とうもろこし            | 632             | 19.8        |
| 29 金                                                                         | ホット中華めん        | 牛乳               | 塩ラーメン<br>彩の国ねぎみそぎょうざ<br>小松菜のサラダ<br>さつまいもスティック | 中華めん ごま油 なたね油<br>さつまいも 小麦粉<br>さとう 植物油<br>ドレッシング        | 牛乳 ぶた肉 わかめ<br>みそ            | にんじん もやし ながねぎ<br>キャベツ こまつな えだまめ<br>ねぎ            | 615             | 24.0        |

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、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。

・「スプーン」〇印の日のみ、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。

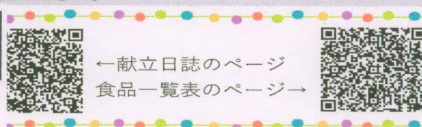
〇印のある日ない日に関わらず、おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・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           | 12月2日(月) |
| 1月分            | 1月6日(月)  |

・口座への入金金は、振替前日までにお願いいたします。  
・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、学校にお問合せください。



←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

