



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
(新郷・南平学校給食センター献立)

※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	まゆ玉汁 鶏肉のごま照り焼き ミニトマト	米 白玉もち さとうごま	牛乳 油揚げ みそ とり肉	だいこん にんじん ながねぎ こまつな トマト	599	23.3
4	水	○	子供パン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ ポイルキャベツ	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう パン粉 なたね油	牛乳 ベーコン ぶた肉	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく キャベツ	597	21.7
5	木	○	ごはん	牛乳	こぎつねごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 さんまの紅葉煮	米 なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ みそ さんま	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん	642	25.1
6	金		ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 かき	中華めん なたね油 小麦粉 でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 いか えび	にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく かき	708	24.2
9	月	○	麦ごはん	牛乳	牛肉のカレーライス 枝豆のサラダ 洋なし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 なたね油 ラード ドレッシング	牛乳 牛肉 豆乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えだまめ もやし ようなし	649	19.8
10	火	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 きゅぼらんたまご焼き	米 なたね油 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき 小えび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ	588	22.8
『給食で世界を旅しよう』 今月の国:「カナダ」										
11	水	○	山型食パン メイプルジャム	牛乳	レンズ豆入りスープ サーモンのレモンソテー ブーティン(チーズ入り)	パン なたね油 さとう でんぶん じゃがいも ジャム	牛乳 とり肉 レンズ豆 さけ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン	585	27.2
12	木		ごはん	牛乳	切り干しだいこんのみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ ブロッコリーのおかか煮	米 ごま さとう でんぶん ラード	牛乳 油揚げ みそ とうふ かつお節 とり肉	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな ブロッコリー たまねぎ	600	20.8
13	金		ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース さつまいもとかぼちゃのサラダ ブルー	ソフトめん なたね油 でんぶん さつまいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ りんご トマト かぼちゃ ブルー	620	22.5
16	月	○	ごはん	牛乳	かてめし 秋野菜のみそ汁 いなだのしょうが煮	米 なたね油 さとう 水あめ さつまいも	牛乳 とり肉 凍り豆腐 みそ いなだ 油揚げ	にんじん ごぼう すいき しいたけ れんこん ながねぎ ぶなしめじ えのきたけ	638	24.7
17	火		ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のピリ辛煮 きのこしゅうまい フルーツ杏仁プリン	米 さといも なたね油 さとう でんぶん 水あめ	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	にんじん だいこん たけのこ ぶなしめじ しょうが たまねぎ にんにく チンゲンサイ しいたけ もも	592	20.5
18	水	○	バターロール	牛乳	グリーンポタージュ 白身魚のプロヴァンス風 りんご	パン なたね油 小麦粉 さとう ラード でんぶん	牛乳 ベーコン ほき 脱脂粉乳	グリーンピース にんじん りんご たまねぎ にんにく トマト	594	24.7
19	木	○	ごはん	牛乳	秋の香りごはん 小松菜のみそ汁 いろうどりたまご焼き	米 くり なたね油 さとう じゃがいも 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ たまご	にんじん ごぼう ぶなしめじ しいたけ えだまめ たまねぎ こまつな	646	21.4
20	金	○	さきたまライス ボール	牛乳	ペイザンヌスープ ミートボールのトマトソースがけ 型抜きチーズ	パン 米粉 じゃがいも オリーブ油 さとう でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	にんじん かぶ キャベツ たまねぎ にんにく トマト	637	26.9
24	火	○	キャロット ピラフ	牛乳	白菜のチキンスープ アーモンド風味ポテト 花野菜サラダ	米 ほるさめ なたね油 ごま さつまいも さとう バター アーモンドドレッシング	牛乳 とり肉	ほうさい にんじん ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	667	17.6
25	水		ごはん	牛乳	いも団子汁 さばの辛味焼き きんぴられんこん	米 じゃがいも でんぶん ごま なたね油 さとう 水あめ	牛乳 さば さつま揚げ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな れんこん トマト	604	20.5
26	木		ごはん	牛乳	わかめと豆腐のスープ スタミナ焼肉 ミニトマト	米 ごま でんぶん ごま油 なたね油 さとう	牛乳 とうふ わかめ ぶた肉 みそ	にんじん ながねぎ トマト ほうれんそう たまねぎ にら しょうが にんにく	586	22.0
27	金		地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト オレンジ	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 オレンジ	600	19.7
30	月		ごはん	牛乳	とん汁 ゼリーフライ 小松菜としゃくし菜のいため煮	米 なたね油 ごま油 ごま じゃがいも 小麦粉 植物油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ おから たまご かつお節	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな しゃくし菜	641	20.7

・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いたします。

・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	
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。