



平成30年
11月

川口市マスコット「きゅぼら」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
センター調理中学校
(元郷センター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	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価	
	主 食	飲 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 木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ポテトコロッケ 切干大根のサラダ	うどん さとうラード でんぶん パン粉 なたね油 ドレッシング 小麦粉 ジャがいも	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう 切干大根 きゅうり	802	26.7
2 金	『食べ物の動きを知らう』今月のテーマ:新米(炭水化物)			米 ジャがいも さとう	牛乳 とうふ わかめ みそ いわし かつお節 納豆	たまねぎ ながねぎ キャベツ ほうれんそう だいこん	741	31.0
お米の主な栄養成分である炭水化物は、脳のエネルギー源として働きます。11月から給食のお米は、新米に切り替わっていきます。								
5 月	さきたま ライスボール	牛乳	マカロニスープ ハムカレーロール フレンチサラダ	パン 米粉 マカロニ なたね油 さとう パン粉 じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし じゃがいも	738	26.4
6 火	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 花野菜のサラダ	米 麦 ジャがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	771	24.4
7 水	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 さんまの蒲焼き ほうれん草のごま和え	米 白玉もち なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 みそ さんま	だいこん にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし	825	26.2
8 木	ごはん	牛乳	わかめスープ いかナゲット 豚キムチ炒め	米 ごま油 なたね油 さとう ごま	牛乳 わかめ うずら卵 いか たら ぶた肉 みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ キムチ キャベツ ながねぎ しょうが にんにく にら	759	28.4
9 金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖汁 きゅぼらんたまご焼き きゅぼらんゼリー(ピーチ)	米 ごま さとう ごま油 なたね油	牛乳 油揚げ ひじき えび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ もも	767	24.8
12 月	メロンパン	牛乳 コーヒー 飲料	コンソメスープ クリスマスチキン マカロニサラダ	パン なたね油 マカロニ さとう 小麦粉	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん ほうさい パセリ キャベツ とうもろこし	762	27.2
13 火	ごはん	牛乳	打ち豆汁 鶏肉の照り焼き 白菜の煮浸し	米 さといも なたね油 さとう 大豆	牛乳 とうふ みそ とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな ほうさい	750	30.1
15 木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト みかん	うどん ジャがいも 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 ほうさい ながねぎ しいたけ みかん	779	23.9
16 金	ごはん ふりかけ	牛乳	はるさめスープ あんかけ豆腐ハンバーグ こまつなサラダ	米 はるさめ なたね油 さとう でんぶん ごま油 ごま	牛乳 たまご とり肉 ツナ	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう えのきたけ こまつな とうもろこし たまねぎ	766	27.7
19 月	はちみつパン	牛乳	野菜のクリームスープ 彩の国メンチ りんご	パン 小麦粉 なたね油 パン粉 ラード	牛乳 ベーコン ぶた肉 脱脂粉乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご	790	27.1
20 火	ごはん	牛乳	大平汁 ほきの甘酢あんかけ きんぴらごぼう	米 なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 とり肉 とうふ 焼ちくわ ほき さつま揚げ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ ごぼう	740	29.0
21 水	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 根菜みそ汁 白ごまつくね グレーゼリー	米 なたね油 さとう さといも でんぶん パン粉	牛乳 とり肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ えだまめ だいこん ながねぎ ぶどう	835	26.5
22 木	ホット中華め ん	牛乳	塩ラーメン お好み焼き ごぼうサラダ	中華めん ごま油 なたね油 さとう ドレッシング 小麦粉 米粉	牛乳 ぶた肉 わかめ あおさ ハム	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし にんにく ごぼう きゅうり	773	24.6
26 月	バターロール	牛乳	むさしのシチュー ソーセージケチャップソース ほうれんそうとコーンのソテー	パン さつまいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	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	836	32.5
27 火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし きゅうり	788	30.1
28 水	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん けんちん汁 さばの塩こうじ焼き	米 さとう なたね油 さといも 植物油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ さば	しょうが グリンピース にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	813	33.5
29 木	ホット中華め ん	牛乳	長崎ちゃんぽん 彩の国ねぎみそぎょうざ ミニトマト 米粉のスイートポテト	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さつまいも さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか えび さつま揚げ	とうもろこし ほうさい ながねぎ もやし にんじん しょうが にんにく キャベツ ミニトマト	784	31.1
30 金	わかめごはん	牛乳	中華風きのこスープ ポークソテーオニオンソース ブロッコリー	米 でんぶん ごま油 なたね油 さとう マヨネーズ	牛乳 たまご かまぼこ ぶた肉 わかめ	たまねぎ なめこ えのきたけ たけのこ ブロッコリー	765	31.1

・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。

・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	11月30日(金)	11月29日(木) までに入金をお願いします
1月分	12月28日(金)	12月27日(木) 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。



平成30年4月 中核市 川口 誕生

中核市 きゅぼらん