



令和2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	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 もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
給食で世界を旅しよう 今月の国「スペイン」								
2 月	チーズパン	牛乳	ソパ・デ・アホ スペイン風オムレツ ピスト	パン パン粉 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ベーコン たまご チーズ	キャベツ たまねぎ トマト パセリ にんにく ピーマン パプリカ ズッキーニ	770	29.9
ソパ・デ・アホはにんにくのスープです。ピストはパプリカやズッキーニなどをトマトで煮込んだ料理です。								
4 水	ごはん	牛乳	すまし汁 みそかつ たくあん入りサラダ	米 なたね油 さとう ごま パン粉 小麦粉 でんぶん	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かつお節	ほうれんそう だいこん えのきたけ にんじん キャベツ きゅうり たくあん	805	27.1
5 木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ フライドポテト コーンスローサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 パーム油 じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト キャベツ とうもろこし	858	30.1
6 金	ごはん	牛乳	すいとん 豚肉のねぎみそ焼き 茗わかめのサラダ	米 すいとん さとう なたね油 ごま油	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ 茗わかめ	にんじん だいこん ほうさい こまつな ながねぎ もやし きゅうり たまねぎ にんにく	809	30.6
9 月	コッペパン スライス	牛乳	にんじんポタージュ フランクフルトソーセージ フリコンカン	パン ニョッキ なたね油 オリーブ油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし にんにく しょうが トマト	819	37.5
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 ごま さとう ごま油 じゃがいも なたね油 でんぶん	牛乳 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	768	24.8
11 水	麦ごはん	牛乳	ほうれん草のカレー キャベツとだいこんとじゃこのサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 ラード 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー わかめ ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ だいこん	738	24.2
12 木	ごはん	牛乳	さつま汁 和風きのこハンバーグ ツナと野菜のソテー	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 とうふ みそ ツナ	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ キャベツ パプリカ たまねぎ	772	29.7
13 金	ごはん	牛乳	たまごとコーンのスープ スタミナ焼肉 ブロッコリー	米 でんぶん ごま油 なたね油 さとう ごま マヨネーズ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく いら ながねぎ ブロッコリー	766	33.0
16 月	さきたまロール	牛乳	むさしのシチュー 白身魚の香草フライ 枝豆とマカロニのサラダ	パン さつまいも なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ パン粉 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ツナ ほき 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし パセリ	750	28.7
17 火	ごはん	牛乳	かぼちゃ団子汁 鶏肉のから揚げ ツナサラダ	米 米粉 じゃがいも さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ とり肉 ツナ	こまつな だいこん にんじん ごぼう しょうが にんにく キャベツ かぼちゃ	783	30.1
18 水	ごはん	牛乳	かてめし 具だくさんみそ汁 豚肉のしょうが焼き	米 ごま油 さとう じゃがいも なたね油	牛乳 油揚げ とうふ わかめ みそ ぶた肉	だいこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	773	28.6
19 木	地粉うどん	牛乳	豚キムチうどん さつまいもの天ぷら みかん	うどん さとう さつまいも 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	キムチ もやし ながねぎ にんじん ほうれんそう みかん	822	27.8
20 金	ごはん	牛乳	豆腐の中華風あんかけ しゅうまい はるさめサラダ	米 なたね油 でんぶん ごま油 はるさめ ドレッシング 小麦粉	牛乳 とうふ えび いか ぶた肉	たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし	793	35.6
24 火	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 あじのさんが焼き きんぴられんこん	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油 ごま ラード	牛乳 ぶた肉 あじ	たまねぎ にんじん さいいんげん れんこん	768	27.9
25 水	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 いわしの南蛮風 青菜のソテー	米 ごま なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ 大豆 いわし ベーコン	にんじん だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ	800	28.7
26 木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ フルーツポンチ	中華めん ごま油 なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく ももりんご 洋なし みかん	829	30.8
27 金	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 里芋と小松菜のみそ汁 さばの文化干し	米 なたね油 さとう さといも	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ さば	ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	832	31.1
30 月	ツイストパン	牛乳	きのこどくりのクリームスープ ささみフライ イタリアンサラダ	パン くり 小麦粉 パン粉 なたね油 ラード ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	ぶなしめじ エリンギ にんじん しいたけ たまねぎ パセリ キャベツ ブロッコリー パプリカ	800	33.1

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。

毎月19日は食育の日です。

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、所定の日にならぬ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。