



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  
センター調理中学校  
(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	○	ツイストパン	牛乳 コーヒー 飲料	キャベツとウィンナーのスープ 白身魚のチリソースかけ コーンソテー	パン なたね油 ごま油 さとう でんぶん	牛乳 ソーセージ ほき ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ながねぎ とうもろこし ほうれんそう パセリ	759	28.2
4 水		ごはん	牛乳	呉汁 鶏肉のごま照り焼き きんぴられんこん	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ れんこん	809	32.9
5 木		ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 彩の国ねぎみそぎょうざ オレンジ	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう オレンジ キャベツ	750	30.3
6 金		酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖汁 きゅぼらんたまご焼き かき	米 さとう なたね油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ かき	761	26.0
9 月	○	『給食で世界を旅しよう』 今月の国:カナダ							
		バターロール 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 プーティン(チーズ入り)	パン ジャム なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 ベーコン 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	805	32.7
10 火		ごはん ふりかけ	牛乳	さつま汁 一口とんかつ ミニトマト	米 さつまいも なたね油 パン粉 ごま 小麦粉 さとう コーンスターチ	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	だいこん にんじん トマト	757	26.8
11 水	○	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス もやしのサラダ グレープゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード さとう なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし えだまめ ぶどう	831	23.0
12 木		ごはん	牛乳	せんべい汁 ほきののりごま揚げ わかめのサラダ	米 せんべい なたね油 ドレッシング ごま でんぶん パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ ほき わかめ あおさ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう キャベツ とうもろこし	779	26.9
13 金		ごはん	牛乳	とん汁 白ごまつくね しゃくし菜ふりかけ	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉 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 ごぼう たまねぎ しゃくし菜	785	32.0
16 月	○	さきたまライス ボール	牛乳	むさしのシチュー メンチカツ りんご	パン 米粉 さつまいも なたね油 ラード 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご	797	29.8
17 火		酢めし	牛乳	こぎつね寿司 彩の国みそ汁 あじフライ	米 なたね油 さとう さといも パン粉 でんぶん	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ とり肉 あじ みそ	にんじん ながねぎ こまつな	797	30.4
18 水	○	ごはん	牛乳	四川豆腐 パオズ はるさめサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ とうもろこし	819	30.7
19 木		ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 ブロッコリー	中華めん なたね油 でんぶん マヨネーズ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか	キャベツ ながねぎ もやし にんじん しいたけ しょうが にんにく ブロッコリー	823	28.3
20 金		ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 さばの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう 白玉もち	牛乳 とり肉 油揚げ 凍り豆腐 みそ さば	ごぼう にんじん ずいき しいたけ だいこん こまつな ながねぎ	785	27.5
24 火	○	キャロット ピラフ	牛乳	白菜と肉団子のスープ オムレツ ほうれんそうとベーコンのソテー 型抜きチーズ	米 なたね油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ ぶた肉	はくさい にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	756	27.7
25 水		わかめごはん	牛乳	レンホアタン 油淋鶏 ミニトマト	米 はるさめ なたね油 でんぶん さとう	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ トマト	752	28.4
26 木		地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト もやしと小松菜のサラダ 米粉のブルーベリータルト	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 ドレッシング 米粉	牛乳 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな もやし ブルーベリー	833	25.3
27 金		ごはん	牛乳	きんぴらごはん ごまみそ汁 さんまの煮付け ラビオリスープ	米 なたね油 さとう じゃがいも ごま	牛乳 とり肉 大豆 みそ さんま	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ ほうれんそう オレンジ	781	26.6
30 月	○	メロンパン	牛乳	鶏肉のカレーソテー だいこんサラダ	パン でんぶん ドレッシング 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん とうもろこし	751	28.4

・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) までに入金お願いします

上記日程となりますので、所定の日にちま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。