



平成29年
11月

川口市マスコット「きゅほらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

自校調理中学校

※ 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	着持参の日	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)
1	水	○	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 さんまの煮付け きんぴらごぼう	米 さとう なたね油 さいも	牛乳 さんまわかめ さつまあげ とうふ 油揚げ	にんじん ごぼうしょうが だいこん 長ねぎ	748	26.0
2	木	○	蒸し中華めん	牛乳	彩の国ねぎみそぎょうざ グレープフルーツ	中華めん なたね油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ	キャベツ ながねぎ もやし にんじん とうもろこし グレープフルーツ	781	29.6
6	月		合唱コンクール							
7	火	○	ごはん ふりかけ	牛乳	呉汁 さばの塩こうじ焼き キャベツのおかか煮	米 小麦粉 ごまじゃがいも なたね油 さとう	牛乳 さば ぶた肉 油揚げ かつお節 大豆 みそ	キャベツ ごぼうにんじん えのきたけ だいこん ながねぎ	817	32.2
8	水	○	里中40周年記念献立：生徒が考えた「いい歯の日」のメニュー			米 さつまいも なたね油 ごま ごま油 さとう でんぶん	牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン ぶた肉	ごぼう にんじん えのきたけ チンゲンサイ もやし 長ねぎ きくらげ にんにくしょうが キャベツ にらりんご	772	26.6
9	木	○	ゆでスパゲティ	牛乳	スパゲティキャロットソース ポテトコロッケ 夢おれんじ	ゆでスパゲティ なたね油 米粉 じゃがいも でんぶん パン粉 オリーブ油	牛乳 ぶた肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト りんご 夢おれんじ	799	29.8
10	金	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 きゅほらんたまご焼き きゅほらんゼリー	米 さとう ごま油 なたね油	牛乳 とうふ たまご 油揚げ ぶた肉 ひきき さくらえび みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ もも	768	27.8
13	月		メロンパン	牛乳	ラビオリスープ 白身魚の香草フライ ブロッコリー	パン 小麦粉 マヨネーズ なたね油 でんぶん パン粉 米粉	牛乳 ぶた肉 ほき	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれんそう	788	26.8
15	水		麦ごはん	牛乳	ハヤシライス もやしのサラダ 米粉のブルーベリータルト	米 麦 じゃがいも さとう なたね油 小麦粉 ラード 米粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳	もやし にんじん こまつな たまねぎ ブルーベリー	822	22.1
16	木	○	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ 狭山茶風味のししゃもフライ みかん	うどん なたね油 パン粉 コーンスターチ	牛乳 ししゃも とり肉 油揚げ	にんじん だいこん ほうさい しいたけ ながねぎ みかん	755	27.9
17	金		ロードレース大会							
20	月		子供パン スライス	牛乳	ヌードルスープ 彩の国メンチ もも スライスチーズ	パン 米粉 米粉めん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ もも	819	28.5
21	火	○	ごはん	牛乳	じゃがいも団子汁 さばの辛味焼き 厚揚げの煮物	米 じゃがいも でんぶん さとう	牛乳 さば ぶた肉 厚揚げ	こまつな にんじん だいこん ながねぎ	757	25.4
22	水	○	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん 彩の国みそ汁 白ごまつくね	米 パン粉 さいとも さとう でんぶん なたね油 米粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ たまご みそ	たまねぎ しょうが だいこん こまつな ながねぎ しいたけ いんげん	776	30.8
24	金	○	今月の郷土料理：埼玉県			米 さつまいも さとう 白玉もち さいも なたね油 でんぶん 水あめ 米粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ 凍りとうふ みそ	ごぼう だいこん こまつな にんじん ながねぎ しょうが すいき しめじ しいたけ	828	30.9
かてめし・まゆ玉汁は埼玉県北部の郷土料理です。かてめしは味付けした野菜や油揚げ、きのことごはんを混ぜて食べる料理です。豚肉は埼玉県産です。川越はさつまいもの産地として有名です。										
27	月		ツイストパン	牛乳 ココア 飲料	ニョッキのクリームスープ ささみのレモン風味 彩リソテー	パン でんぶん なたね油 さとう 小麦粉 ラード ニョッキ 米粉	牛乳 とり肉 ベーコン 脱脂粉乳	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ レモン パセリ	803	31.6
28	火	○	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 いわしのみぞれ煮 りんご 彩の国納豆	米 さとう じゃがいも ごま	牛乳 納豆 いわし みそ 大豆	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう りんご	762	29.0
29	水		麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ グレープゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆乳 ごま	キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん しょうが にんにく ぶどう	826	23.7
30	木	○	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン きなこ揚げパン オレンジ	中華めん パン なたね油 さとう ごま油 米粉	牛乳 ぶた肉 きなこ 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 オレンジ	863	31.0

・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。

★ 着持参の日にはきれいに洗って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	
11月分	10月31日(火)	10月30日(月) までに入金をお願いします
12月分	11月30日(木)	11月29日(水) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にかまめ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。

川口市は平成30年4月の中核市移行に向けて取り組んでいます