



♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
11月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理中学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

日	曜	箸持参の日	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	金	○	ごはん	牛乳	仙台麩入り肉じゃが いかのかりんあげ 小松菜のサラダ	米 じゃがいも さとう なたね油 ドレッシング ふ でんぶん	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん たまねぎ こまつなもやし	805	32.3
5	火		チキンライス	牛乳	オニオンスープ ウインナーのカレー風味揚げ 花野菜サラダ 米粉のクレープ(ヨーグルト風味)	米 なたね油 小麦粉 ドレッシング 大豆油 米粉 ヤシ油 さとう	牛乳 ベーコンソーセージ とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー トマト パセリ	925	26.9
里中独自献立「118(いい菌)の日」										
6	水	○	ごはん	牛乳	さつまいもごはん 根菜のおみそ汁 いわしの蒲焼き リンゴゼリー	米 なたね油 さとう さつまいも	牛乳 大豆 ひじき とうふ いわし みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ りんご	829	27.5
7	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 さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ みかん	729	22.7
8	金	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯物汁 厚焼きたまご 川口いちごゼリー	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 えび とうふ みそ たまご 寒天	にんじん たまねぎ ながねぎ いちご	763	27.2
今年度のテーマは「丈夫な体をつくろう！」2学期は「骨の強化」										
11	月		ツイストパン	牛乳	きのこのクリームスープ あじフライ 海藻サラダ	パン なたね油 ドレッシング 小麦粉 ラード パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 あじ 脱脂粉乳 こんぶ わかめ ぶのり	にんじん たまねぎ マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ もやし	794	31.7
牛乳のカルシウムときのこのビタミンDには、丈夫な骨をつくる働きがあります。										
12	火		麦ごはん	牛乳	カレーライス だいこんサラダ 乳酸菌飲料	米 じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん キャベツ とうもろこし	790	24.4
13	水	○	ごはん	牛乳	呉汁 鶏の照り焼き しゃくし菜ふりかけ	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 ちりめんじゃこ かつお節	にんじん だいこん ながねぎ しゃくし菜	789	40.1
15	金	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん まゆ玉汁 あんかけ豆腐ハンバーグ	米 なたね油 さとう 玄米 でんぶん	牛乳 とり肉 みそ とうふ 大豆	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ	761	23.1
18	月		メロンパン	牛乳 コーヒー 飲料	白菜と埼玉ミートボールのスープ さけフライ 枝豆のサラダ	パン なたね油 ドレッシング さとう パン粉 小麦粉	牛乳 さけ とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん ほうれんそう えだまめ もやし たまねぎ	793	29.3
19	火	○	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 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ たいのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ とうもろこし	796	31.7
20	水	○	ごはん	牛乳	かみなり汁 豚肉の元気ソース炒め ひじきの信田煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ ぶた肉 ひじき とり肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう しょうが かんぴょう にんにく	710	33.1
21	木	○	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ ブロッコリーと根菜のサラダ	中華めん なたね油 ごま油 ドレッシング 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 ブロッコリー だいこん	828	33.6
22	金	○	ごはん	牛乳	かてめし 彩の国汁 白ごまつくね	米 なたね油 さとう さいとも でんぶん ごま	牛乳 とり肉 油揚げ 凍りとうふ ぶた肉	ごぼう にんじん しいたけ はくさい ほうれんそう ながねぎ たまねぎ	789	30.4
25	月		はちみつパン	牛乳	むさしのシチュー 川口ポテトコロッケ コーンスローサラダ	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	802	24.2
26	火	○	ごはん	牛乳	わんたんスープ 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル	米 ごま油 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	はくさい にんじん たまねぎ こまつな もやし ぶなしめじ	785	23.6
27	水	○	ごはん	牛乳	せんべい汁 いわしのみぞれ煮 さいものうま煮	米 せんべい さいとも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 いわし とり肉	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう さやいんげん	751	28.5
28	木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ゼリーフライ ブロッコリー	うどん さとう なたね油 ドレッシング じゃがいも 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ おから	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー	753	28.6
29	金	○	ごはん	牛乳	ブルコギトッパ キムチとトックのスープ しゅうまい	米 ごま油 さとう でんぶん ごまトック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし なら キムチ	748	31.1

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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。

・アレルギー物質など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	12月2日(月)
1月分	1月6日(月)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

