



♡毎月19日は食育の日です♡

令和5年
11月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
川口市立青木中央小学校

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	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	ごはん	牛乳	さんまのかば焼き 鯖物汁	米 なたね油 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 さんま とうふ みそ	たまねぎ にんじん	613	22.6
2	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー もやし中華炒め わかめスープ	米 でんぶん なたね油 さとう ごま油 ラー油	牛乳 とり肉 わかめ	にんにくしょうが ながねぎ もやし とうもろこし たまねぎ にんじん ほうれんそう	661	23.6
6	月	しゃくし菜 じゃこごはん	牛乳	厚焼き卵 豚汁	米 なたね油 ごま さとう でんぶん	牛乳 ちりめんじゃこ 油揚げ たまご ぶた肉 とうふ みそ	しゃくし菜 にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	600	28.5
7	火	ソース焼き うどん	牛乳	ぎょうざ ◎ヨーグルト (代替食:ぶどうゼリー)	うどん なたね油 小麦粉 (さとう)	牛乳 ぶた肉 あおさ かつお節 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ (ぶどう)	601	27.4
8	水	ごはん	牛乳	もうかざめ入り野菜炒め 肉団子の中華スープ	米 なたね油 でんぶん ごま油 はるさめ	牛乳 もうかざめ とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ しいたけ ほうれんそう	589	23.1
9	木	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし すまし汁 川口いちごゼリー	米 さとうごま 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき えび たまご とうふ わかめ	にんじん ほうれんそう いちご レモン	590	22.8
10	金	きゅぼらん パン	牛乳	ポークビーンズ 切り干し大根のサラダ	パン なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 切干大根 キャベツ とうもろこし	594	27.1
13	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ みそ汁	米 さとう じゃがいも ラード	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ	えのきたけ エリンギ だいこん レモン ながねぎ たまねぎ	592	23.5
15	水	かてめし	牛乳	わかさぎの天ぷら かきたま汁	米 なたね油 きびざとう でんぶん 小麦粉 大豆油	牛乳 油揚げ 凍りとうふ 刻み昆布 わかさぎ たまご とり肉	にんじん ごぼう しいたけ ながねぎ ほうれんそう	587	23.4
16	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 白菜のみそ汁 エコふりかけ	米 じゃがいも さとう ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ みそ かつお節	たまねぎ にんじん はくさい	602	25.9
17	金	ツイストパン	牛乳	マカロニのクリームスープ 野菜サラダ	パン マカロニ なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかめ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ プロックリー とうもろこし	589	22.0
20	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツカクテル	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 寒天	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もも りんご ぶどう レモン	663	22.1
21	火	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ ゼリーフライ りんご	うどん さともな なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ おから	にんじん だいこん はくさい ながねぎ しいたけ りんご たまねぎ	607	20.4
22	水	まごわごはん	牛乳	れんこんつくね まゆ玉汁	米 さつまいも なたね油 ごま 上新粉 でんぶん	牛乳 大豆 ひじき ちりめんじゃこ とり肉 みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ れんこん	626	22.2
24	金	コッペパン	牛乳	ウィンナーソーテー ポイルキャベツ 白花豆のスープ	パン バター 小麦粉 生クリーム	牛乳 ソーセージ 白花豆	キャベツ たまねぎ こねぎ	590	24.9
27	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ みかん	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ ラー油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ベーコン	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ もやし こまつな みかん	598	25.7
28	火	ホット中華めん	牛乳	タンメン みそポテト	中華めん なたね油 でんぶん じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん はくさい もやし ながねぎ しいたけ	591	21.3
30	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 けんちん汁 のりの佃煮	米 さともな なたね油 さとう 水あめ	牛乳 さば とうふ のり みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	618	22.9

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、まつたけ、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いたします。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。

それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

・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	11月30日(木)
1月分	12月28日(木)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いいたします。
・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

