



令和元年
12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

自校調理小学校

※ 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	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価	
	主 食	飲 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	ひじきピラフ	牛乳	わかさぎフリッター ペーザンヌスープ	米 なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 ひじき わかさぎ おきあみ ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし かぶ キャベツ	549	19.4
3 火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン てり焼きまん	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	588	25.1
4 水	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 小松菜としめじの炒め物 たぬき汁	米 なたね油 でんぶん さとう	牛乳 さば みそ たまご	こまつな ぶなしめじ にんじん ごぼうしいたけ	619	23.5
5 木	豚キムチ チャーハン	牛乳	トック	米 なたね油 ごま油 トック 植物油 でんぶん 水あめ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんじん キムチ ピーマン キャベツ しいたけ みつば	545	21.8
6 金	バターロール	牛乳	ハンバーグステーキ ベーコンスープ 花みかん	パン なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ にら みかん	619	24.4
9 月	ごはん	牛乳	ちくぜん煮 白菜のみそ汁 エコふりかけ	米 さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ かつお節 みそ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ はくさい	563	23.0
10 火	地粉うどん	牛乳	肉なんばん いかと春菊のかき揚げ	うどん なたね油 さとう でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか 桜えび たまご	にんじん ほうさい ながねぎ たまねぎ しゅんぎく	619	26.3
11 水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 わんたんスープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 わんたん ラー油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ もやし ほうれんそう	546	22.7
12 木	くわいごはん	牛乳	きびなごフライ みそ汁	米 もち米 なたね油 じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 きびなご とうふ わかめ みそ	にんじん ぶなしめじ くわい ながねぎ	556	23.4
13 金	コッペパン	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) ポークビーンズ 花みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム みかん	531	22.5
16 月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ごまドレッシングのサラダバー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ごま	牛乳 牛肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー とうもろこし	653	21.9
17 火	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 りんご	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん もやし ながねぎ にんにく ほうれんそう りんご	683	24.4
18 水	昆布ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ けんちん汁	米 なたね油 さとう さといも でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ こんぶ とうふ いか	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	632	28.3
19 木	ごはん	牛乳	豚肉のうま煮 かきたま汁	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご	だいこん にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ ながねぎ ほうれんそう	549	24.5
20 金	ソフト フランスパン	牛乳	白身魚のバジル揚げ かぼちゃのクリームスープ	パン なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 ほきベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリー とうもろこし バジル	599	22.9
◎ 23 月	チキンライス	牛乳	星型コロッセ 野菜スープ ケーキ (代替食:米粉のケーキ)	米 なたね油 じゃがいも パン粉 (さとう) (植物油) (米粉)	牛乳 とり肉 ベーコン 乳製品 たまご(豆乳)	たまねぎ にんじん マッシュルーム はくさい とうもろこし	624	21.5

・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。

・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。

・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。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの児童のうち代替食を希望する方には、代替食(原材料に大豆を含む)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。

次回給食費口座引落日のご案内

対象給食月	口座振替日	
1月分	1月6日(月)	1月5日(日) までに入金をお願いします
2月分	1月31日(金)	1月30日(木) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にち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。

メンタルヘルスチェックシステム

「こころの体温計」で手軽にストレスチェックできます。

パソコンからは▶<https://fishowlindex.jp/kawaguchi/>

※利用料無料(通信費は自己負担)

