



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
センター調理中学校
(元郷学校給食センターA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	黒パン	牛乳	じゃがいものトマト煮 チキンナゲット コーンスローサラダ	パン 黒とうじゃがいも さとうなたね油 でんぶん どうもろこし油ドレッシング	牛乳 ソーセージ とり肉	たまねぎ にんにく エリンギ にんにく トマト キャベツ どうもろこし	872	26.2
3	火	ごはん	牛乳	肉豆腐 厚焼たまご いんげんのツナごま和え	米 じゃがいも さとう ごま でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご ツナ	たまねぎ にんにく ほうれんそう さやいんげん	769	31.1
4	水	ごはん	牛乳	みそけんちん あじフライ ひじきの五目煮	米 さといも なたね油 パン粉 小麦粉 さとう	牛乳 とうふ みそ あじ ぶた肉 油揚げ ひじき 大豆	にんにく ごぼう だいこん ながねぎ	744	28.9
5	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ 小松菜のナムル	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 ごま油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんにく にんにく しょうが キャベツ こまつな はくさい パブリカ	848	33.7
6	金	ごはん	牛乳	いも団子汁 鶏肉のごま照り焼き ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 じゃがいも でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 油揚げ	だいこん にんにく ながねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	760	30.2
9	月	バターロール	牛乳	ミネストローネ 白身魚の香草フライ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 パン粉 でんぶん ドレッシング	牛乳 ベーコン いんげん豆 ほき	キャベツ たまねぎ にんにく ピーマン トマト かぼちゃ にんにく パジル ブロッコリー だいこん	781	27.8
10	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス マカロニサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	たまねぎ にんにく しょうが にんにく キャベツ どうもろこし	801	23.5
十二月田中学校生徒が考えた献立									
11	水	ごはん	牛乳	大根と鶏肉だんごのしょうがスープ 豆腐ハンバーグ わかめともやしとにんじんのサラダ	米 じゃがいも パン粉 でんぶん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	にんにく だいこん たまねぎ ほうれんそう しょうが えのきたけ もやし	732	24.3
12	木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかか煮	うどん さといも さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 油揚げ とうふ 焼ちくわ あおさ かつおぶし	たまねぎ にんにく ごぼう はくさい えのきたけ	749	27.4
13	金	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん とん汁 さけの西京焼き	米 でんぶん 植物油 さとう なたね油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 とうふ みそ さけ	しょうが グリンピース にんにく ほうれんそう ながねぎ だいこん ごぼう	786	38.7
仲町中学校生徒が考えた献立									
16	月	ツイストパン	牛乳	ほうれん草のクリームスープ メンチカツ りんご	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう りんご	825	28.1
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』二学期の栄養素:鉄分									
17	火	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 さんまの塩焼き 磯香和え	米 さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 うずら卵 さんま あおさ かつおぶし	にんにく たまねぎ ながねぎ しゅんぎく ほうれんそう はくさい	815	38.8
鉄分は、大豆から作られる豆腐やさんまなどの青魚、ほうれん草や小松菜などの野菜にも多く含まれています。									
18	水	ごはん	牛乳	びびんぱ 中華風きのこスープ ささみレモン風味	米 さとう なたね油 ごま ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ たまご かまぼこ とり肉	しょうが にんにく にんにく もやし ほうれんそう しょうが たまねぎ なめこ えのきたけ だけのこレモン	777	37.3
19	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん さつまいもの天ぷら みかん	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん さつまいも なたね油	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ ほうれんそう みかん	829	26.0
20	金	ごはん	牛乳	呉汁 さばの幽庵焼き かぼちゃのサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さば	ごぼう にんにく だいこん ながねぎ ゆず かぼちゃ えだまめ	898	31.8
23	月	子供パン	牛乳	野菜スープ フライドチキン コーンソテー 米粉のチョコレートケーキ	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん なたね油 さとう 植物油 米粉	牛乳 ベーコン とり肉 豆腐	キャベツ にんにく たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく どうもろこし エリンギ	865	29.7

・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	
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://fishowindex.jp/kawaguchi/>

※利用料無料(通信費は自己負担)

