



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  
センター調理小学校  
(元郷学校給食センターB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	ごはん	牛乳	韓国風かきたまスープ 鶏肉の韓国風照り焼き ナムル風五色和え	米 なたね油 でんぷん ごま油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんじん はくさい ながねぎ こまつな にんにく 大豆もやし ほうれんそう れんこん しいたけ	610	27.3
3火	ごはん	牛乳	じぶ煮 厚焼たまご りんご 白菜のスープ	米 焼きふ さとう でんぷん	牛乳 とり肉 たまご	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ りんご	616	25.3
4水	バターロール	牛乳	ポークストロガノフ フライドポテト	パン はるさめ なたね油 生クリーム 小麦粉 じゃがいも パーム油	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん ながねぎ ほうれんそう にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマト	594	23.5
5木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 野菜ソテー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	625	20.2
6金	ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば ぎょうざ 野菜炒め	中華めん なたね油 でんぷん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ハム とり肉	はくさい にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	614	24.9
9月	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのピリ辛焼き こんにゃくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ さば ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやえんどう しょうが	613	23.1
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう！』二期学の栄養素：鉄分								
10火	わかめごはん	牛乳	呉汁 鶏肉のから揚げ 煮菜の煮湯	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん 米粉	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ とり肉 油揚げ わかめ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく こまつな えのきたけ	659	29.0
呉汁には、大豆を細かくすりつぶしたものの(呉)が入っています。大豆や大豆製品には貧血を予防する鉄分が多く含まれています。								
朝日西小学校リクエストメニュー：メロンパン								
11水	メロンパン	牛乳	肉団子のスープ グラタン イタリアンサラダ	パン さとう マカロニ ドレッシング 小麦粉 でんぷん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	624	21.4
12木	ごはん	牛乳	ビーフンスープ 鶏肉とナッツの炒め物 みかん	米 ごま油 カシューナッツ さとう でんぷん なたね油 ビーフン	牛乳 ぶた肉 とり肉	しいたけ にんじん なら はくさい しょうが たまねぎ さやいんげん みかん	623	23.9
13金	地粉うどん	牛乳	名古屋風みそうどん ポテトコロッケ いんげんのツナごま和え	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ ツナ	にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ さやいんげん	637	26.1
16月	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい 小松菜サラダ	米 なたね油 さとう でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく こまつな もやし	587	25.1
17火	ごはん	牛乳	とん汁 たらゆず香和え 五目きんぴら	米 なたね油 さとう ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たら 茎わかめ 油揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ゆず れんこん しいたけ	619	27.8
朝日東小学校リクエストメニュー：シチュー								
18水	コッペパン	牛乳 コーヒー 飲料	冬野菜のシチュー フランクフルトソーセージ キャベツソテー	パン なたね油 ラード 小麦粉 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	はくさい たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	587	25.0
19木	ごはん	牛乳	肉じゃが さけの塩焼き ちくわと野菜のサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ さけ 焼ちくわ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	627	29.4
20金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 ミニトマト	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが ミニトマト キャベツ	718	25.4
23月	ドライカレー	牛乳	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース 米粉のチョコレートケーキ	米 じゃがいも なたね油 さとう ラード 植物油 米粉	牛乳 とり肉 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	703	22.8

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、学校をおと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)

