



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
(新郷・南平学校給食センター献立)

※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 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	子供パン	牛乳	冬野菜のシチュー チキンガーリックステーキ オレンジ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ かぶ ブロッコリー ぶなしめじ にんにく オレンジ	777	32.1
十二月田中学校生徒が考えた献立								
3 火	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 なたね油 さとう でんぶん 小麦粉 ドレッシング ごま	牛乳 とうふ わかめ とり肉	にんじん だいこん しょうが もやし たまねぎ	741	23.7
4 水	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん かきたま汁 たらのごまみそたれかけ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 とり肉 油揚げ 凍り豆腐 たまご たら みそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ こまつな	788	31.1
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』2学期の栄養素:鉄分 今月の食べ物:チンゲンサイ								
5 木	地粉うどん	牛乳	肉みそうどん 大学いも ミニトマト	うどん なたね油 さとう さつまいも 水あめ ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ミニトマト	746	26.2
チンゲンサイには鉄分が含まれています。肉・魚などの動物性食品だけでなく、大豆・緑黄色野菜などの植物性食品にも鉄分は多く含まれています。								
6 金	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの五目煮 ブルーベリー	米 きりたんぼ なたね油 さとう	牛乳 とり肉 いわし ひじき ぶた肉 大豆	にんじん ほうさい しいたけ ながねぎ だいこん ブルーベリー	792	28.6
仲町中学校生徒が考えた献立								
9 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 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 りんご	826	28.2
10 火	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻 肉野菜炒め	米 でんぶん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 わかめ うずら卵 ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ たらしょうが にんにく	788	23.1
11 水	麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ みかん	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん	830	27.5
12 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ひじきようざ 小松菜のナムル	中華めん ごま なたね油 さとう ラード 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	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 こまつな もやし キャベツ	844	33.0
13 金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のねぎみそ焼き ほうれん草の煮浸し アセロラゼリー	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 みそ かつお節	だいこん にんじん ごぼう しょうが ながねぎ ほうれん草 アセロラ	770	28.3
16 月	バターロール	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ	パン なたね油 ラード 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉	たまねぎ とうもろこし エリンギ にんじん パセリ	894	29.6
17 火	ごはん	牛乳	打ち豆汁 かれの野菜あんかけ ミニトマト のりの佃煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶん 水あめ	牛乳 大豆 油揚げ みそ かれのり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし ピーマン ミニトマト	747	28.1
18 水	茶めし	牛乳	おでん 白ごまつくね 和風サラダ	米 じゃがいも ちくわぶ さとう でんぶん ごま ドレッシング パン粉	牛乳 こんぶ 焼ちくわ 揚げポール うずら卵 とり肉	だいこん にんじん もやし えだまめ たまねぎ	795	28.5
19 木	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん さつまいもの天ぷら オレンジ	うどん ごま さとう さつまいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれん草 しいたけ ぶなしめじ オレンジ	824	25.3
20 金	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 豚肉のおろしソースかけ きんぴられんこん	米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 さつま揚げ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 だいこん れんこん にんじん	785	28.2
◎ 23 月	さきたまライス ボール	牛乳	ヌードルスープ フライドチキン ブロッコリーと根菜のサラダ クリスマスケーキ(チョコ) (代替食:米粉のケーキ)	パン 米粉 米粉めん なたね油 小麦粉 でんぶん ドレッシング ごま (さとう) (植物油)	牛乳 ベーコン とり肉 たまご 乳製品 (豆乳)	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが ブロッコリー だいこん パセリ	769	32.6

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、学校をと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。

◎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生徒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://fishowindex.jp/kawaguchi/>
※利用料無料(通信費は自己負担)

