



令和2年
1月

川口市マスコット「きよぼらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

自校調理中学校

※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)
9 木	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 もやしとわかめのサラダ 豆乳プリン	中華めん ごま油 ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 水あめ ドレッシング	牛乳 豆乳 ぶた肉 みそ わかめ	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 もやし えだまめ	911	30.1
10 金	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん お雑煮 さばの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう もち	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 とり肉 さば かまぼこ	にんじん ながねぎ だいこん こまつな	835	31.9
「不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう」3学期のテーマ:カルシウム 今月の食べ物:高野豆腐 高野豆腐には、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは骨や歯を作る材料になり、成長期はとくに重要な栄養素です。								
14 火	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 すまし汁 彩りたまご焼き	米 なたね油 さとう 植物油	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ はんぺん わかめ たまご	にんじん さやえんどう ながねぎ こまつな	784	27.5
15 水	ごはん	牛乳	ピピンパ トック入りスープ きのこしゅうまい	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにくにんにじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しいたけ	751	29.3
16 木	地粉うどん	牛乳	親子うどん 笹かまぼこのカレー揚げ キャベツの煮びたし みかん	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 たまご ささかまぼこ 油揚げ かつお節	ほうれんそう にんじん ながねぎ キャベツ こまつな みかん	774	33.0
17 金	麦ごはん	牛乳	カレーライス ごぼうサラダ いちごゼリー	米 麦じゃがいも 小麦粉 ラード ごま なたね油 ドレッシング さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにくごぼう えだまめ とうもろこし いちご	825	26.1
20 月	コッペパン スライス	牛乳	コーンポタージュ フランクフルトソーセージ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 脱脂粉乳 ソーセージ	たまねぎ とうもろこし ブロッコリー にんじん だいこん れんこん パセリ	804	30.0
21 火	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん かぶとほうれん草のみそ汁 たらのゆず香和え	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ みそ たら	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ かぶ ゆず ほうれんそう ながねぎ	768	31.0
22 水	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ 茎わかめのきんぴら	米 さといも なたね油 さとう ごま ごま油 でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 みそ ぶた肉 茎わかめ さつま揚げ	だいこん にんじん ごぼう かぼちゃ しょうが れんこん しいたけ	827	30.2
23 木	蒸し中華めん	牛乳	五目とろみそば さんまのごま揚げ 切り干し大根のサラダ	中華めん ごま油 でんぶん なたね油 ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 うずら卵 さんま	はくさい にんじん ながねぎ もやし にんにくしょうが 切干大根 こまつな	823	32.1
24 金	チキンライス	牛乳	チキンライスホワイトソースがけ オムレツ 小松菜のサラダ アーモンドフィッシュ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング アーモンド	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 かたくちいわし たまご	にんじん たまねぎ エリンギ トマト こまつな もやし とうもろこし	882	32.6
27 月	黒パン	牛乳 コーヒー 飲料	白菜と肉団子のスープ 花豆コロッケ コーンソテー	パン 黒とう はるさめ でんぶん さとう じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ 白花生	はくさい にんじん こまつな とうもろこし ほうれんそう たまねぎ	851	26.5
28 火	麦ごはん	牛乳	安行東中学校の生徒が考えた献立 さといもと小松菜のみそ汁 ポークのみそマヨネーズ揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジゼリー	米 麦 さといも マヨネーズ さとう なたね油 でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉	だいこん ながねぎ こまつな かぼちゃ たまねぎ しょうが オレンジ みかん	913	28.6
29 水	ごはん	牛乳	ひじきごはん すいとん くじら肉の甘辛揚げ	米 さとう すいとん なたね油 でんぶん	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ とり肉 くじら	にんじん えだまめ はくさい こまつな ながねぎ	783	32.9
30 木	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん いかとえびのかき揚げ りんご	うどん なたね油 小麦粉 パーム油	牛乳 とり肉 油揚げ なると いか えび	ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ りんご	751	24.8
31 金	ごはん	牛乳	安行中学校の生徒が考えた献立 白菜のみそ汁 生揚げのそぼろあんかけ きんぴらごぼう ぶどうヨーグルト (代替食:ぶどうゼリー)	米 なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 みそ 厚揚げ とり肉 さつま揚げ 脱脂粉乳 練乳	はくさい もやし こまつな ながねぎ たまねぎ こねぎ しょうが にんじん ごぼう (ぶどう)	770	23.2

・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生徒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。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
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
3月分	3月2日(月)	3月1日(月) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にかまめ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)

