



令和2年  
1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

白校調理小学校

※ 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	わかめごはん	牛乳	くりきんとん 田作り おぞう煮	米 くりさつまいも さとう なたね油 ごまもち さといも	牛乳 かたくちいわし わかめ とり肉 かまぼこ	だいこん にんじん しいたけ こまつな	627	21.0
10	金	ツイストパン	牛乳	大豆の洋風煮 切り干し大根のサラダ	パン じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 大豆 ぶた肉 チーズ ツナ	たまねぎ にんじん 切干大根 キャベツ とうもろこし	583	24.9
14	火	地粉うどん	牛乳	ほうとう おさかなツツ	うどん さといも なたね油 じゃがいも さとう でんぶ ん カシューナッツ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ かじき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ かぼちゃ ほうれんそう	659	27.0
15	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 杏仁フルーツ	米 なたね油 さとう でんぶ ン ごま油 ラー油 水あめ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 寒天 乳製品 練乳	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ ももりんご パインアップル	632	23.5
16	木	とり五目ごはん	牛乳	わかさぎの天ぷら 厚揚げのみそ汁	米 くり さとう なたね油 小麦粉 大豆油	牛乳 とり肉 わかさぎ 厚揚げ わかめ みそ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ はくさい	580	23.5
17	金	黒パン	牛乳	スパゲティミートソース ペーザンヌスープ	パン 黒とう スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく トマト パセリ マッシュルーム かぶ キャベツ	631	22.5
20	月	サツマンま	牛乳	かきたま汁 りんご	米 さつまいも ごま でんぶ	牛乳 さつ揚げ ぶた肉 たまご	にんじん ながねぎ ほうれんそう りんご	567	25.7
21	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ひじきのかき揚げ	うどん さつまいも ごま 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ちりめんじゃこ たまご	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう たまねぎ	631	24.1
22	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス サラダバー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 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	640	22.9
23	木	炊き込みおこわ	牛乳	厚焼き卵 みそ汁	米 もち米 なたね油 くるみ さとう でんぶ ん じゃがいも	牛乳 とり肉 油揚げ たまご とうふ わかめ みそ	にんじん しいたけ ながねぎ	640	25.8
24	金	子供パン	牛乳	ミニバイキング (ミートボールとりのから揚げ・オレンジ) 野菜スープ	パン でんぶ ン なたね油 ラード	牛乳 とり肉 ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし オレンジ	621	29.1
27	月	おにぎり (茶めし)	牛乳	さけの塩焼き 大根のみそ汁	米 さとう	牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ	だいこん だいこんの葉	519	24.4
28	火	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 手作りしゅうまい みかん	中華めん なたね油 でんぶ ン ごま油 しゅうまいの皮	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれんそう みかん	600	27.3
29	水	ひじきピラフ	牛乳	ポトフ	米 なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ひじき ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ パセリ	545	20.0
30	木	ごはん	牛乳	くじらのかりん揚げ すいとん エコふりかけ	米 なたね油 さとう 小麦粉 ごま でんぶ	牛乳 くじら ぶた肉 たまご かつお節	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう しょうが	579	24.7
31	金	フラワーロール	牛乳	白花豆のシチュー ほうれんそうのソテー	パン じゃがいも なたね油 バター 小麦粉	牛乳 白花豆 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	579	20.9

・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	
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、所定の日にかぎり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)

