



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  
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)
9 木	地粉うどん	牛乳	みそ煮込みうどん ごぼうの唐揚げ みかん	うどん さとう なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそあおき	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ ぶなしめじ ごぼう みかん	755	26.2
10 金	ごはん	牛乳	お雑煮 あじの照り焼き 刻み昆布の炒め煮	米 白玉もち ごま ごま油 さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ こんぶ ぶた肉 さつま揚げ あじ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	741	35.1
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』三学期の栄養素・カルシウム								
14 火	ごはん	牛乳	チーズタッカルビ 揚げしゅうまい もやしのナムル	米 さとう さつまいも なたね油 でんぶん ドレッシング 小麦粉	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ キムチ しいたけ もやし にんじん こまつな	826	32.2
カルシウムは丈夫な骨や歯を作ってくれます。牛乳や大豆製品のほか、チーズや小松菜にも多く含まれています。								
15 水	ごはん	牛乳	すいとん ほきの甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物	米 すいとん なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ ほき さつま揚げ	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ 切干大根	790	30.6
16 木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ししゃもフライ りんご	中華めん ごま油 なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ ししゃも	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく りんご	756	31.0
17 金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ちくわと野菜のサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう	牛乳 とり肉 レバー 焼くわ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな	786	23.7
20 月	ツイストパン	牛乳	ソパ・デ・アホ(にんにくのスープ) コーンフライ ジャーマンポテト	パン パン粉 オリーブ油 なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ハム たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ トマト パセリ にんにく とうもろこし	793	27.0
メニューコンクール: 安行中学校の生徒が考えた献立								
21 火	ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 厚揚げのあんかけ 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 (さとう)	牛乳 みそ 厚揚げ とり肉 さつま揚げ 練乳 脱脂粉乳	はくさい だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが トマト にんにく キャベツ	780	23.9
22 水	ごはん	牛乳	大豆そぼろごはん けんちん汁 さばのみそ煮	米 なたね油 さとう でんぶん さいとも	牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ 油揚げ さば みそ	にんじん しいたけ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	851	34.2
23 木	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ ささみレモン風味 キャベツサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	にんにく たまねぎ にんじん パセリ トマト レモン キャベツ もやし	904	41.8
24 金	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 さけの塩焼き 里芋の煮物	米 さいとも さとう なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さけ とり肉	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ	734	33.5
27 月	食パン	牛乳	冬野菜のシーフードシチュー 鶏肉のバーベキューソース ツナサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ごま油	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ 脱脂粉乳 いか ぼたて えび	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい かぶ トマト にんにく キャベツ	757	35.0
メニューコンクール: 安行中学校の生徒が考えた献立								
28 火	麦ごはん	牛乳	里芋と小松菜のみそ汁 ポークのみそマヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジゼリー	米 麦 さいとも 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	914	29.8
29 水	ごはん	牛乳	せんべい汁 くじらの甘辛和え ひじきの煮物	米 せんべい なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ぶた肉 大豆 さつま揚げ くら	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが	765	32.7
30 木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ みかん	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 ラード	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆腐 とり肉	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく みかん	774	31.4
31 金	ごはん	牛乳	かきたま汁 和風ハンバーグ こんにゃくの炒め煮	米 でんぶん なたね油 さとう ラード	牛乳 とうふ たまご ぶた肉 とり肉	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ だいこん にんじん さやえんどう	749	27.5

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)

