



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
センター調理小学校
(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 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	酢めし	牛乳	キンパ風混ぜ寿司 おぞうに 白身魚の幽庵焼き	米 ごまごま油 さとう もちなたね油 でんぶん 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 かまぼこ シルバー	にんじん こまつな たくあん だいこん しいたけ ほうれんそう ながねぎ ゆず	615	26.1
10 金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん かぼちゃの天ぷら いんげんのツナごま和え	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ さやいんげん	640	23.5
14 火	ごはん	牛乳	呉汁 和風おろしハンバーグ 磯香和え	米 さといも なたね油 ラード さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ とり肉 あおさ かつお節	にんじん ながねぎ だいこん たまねぎ ほうれんそう はくさい	631	25.7
15 水	バターロール	牛乳 コーヒードリンク	じゃがいものトマト煮 ペーコン入りスクランブル	パン じゃがいも 水あめ なたね油 さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト ほうれんそう	631	23.1
『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								
16 木	ごはん	牛乳	中華風かきたまコンスープ しゅうまい 豚肉と切り干し大根のピリ辛炒め	米 ごま油 でんぶん さとう パン粉 小麦粉	牛乳 たまご ぶた肉	たまねぎ とうもろこし 切干大根 にんじん ながねぎ にんにく しょうが	598	23.2
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、小松菜や切干大根にも多く含まれています。								
東本郷小学校リクエストメニュー:ミートソーススパゲティ								
17 金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ コンフライ みかん	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう パン粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし みかん	703	23.0
20 月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツのヨーグルト和え	米 麦じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 レバー ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もも 洋なし みかん	644	18.9
21 火	ごはん	牛乳	みぞれ汁 豚肉のねぎみそ焼き きんぴらごぼう	米 でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ながねぎ ごぼう だいこん	619	22.2
22 水	黒パン	牛乳	白菜と肉団子のスープ 花豆コロッケ コーンスローサラダ	パン パン粉 でんぶん 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 白花豆	ほうさい ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	591	19.8
23 木	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 もやしのおかか和え	米 さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 うずら卵 かつお節	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい しゅんぎく もやし こまつな えのきたけ	587	26.9
24 金	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ りんご	うどん さといも さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ ちくわ あおさ	ながねぎ にんじん りんご	623	24.7
27 月	ごはん	牛乳	みそ汁 くじらの甘辛和え 厚揚げのカレー煮	米 さといも でんぶん なたね油 さとう じゃがいも 小麦粉 ラード	牛乳 みそ くじら ぶた肉 厚揚げ	だいこん ながねぎ こまつな たまねぎ にんじん しょうが	634	27.8
28 火	ごはん	牛乳	すいとん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し	米 すいとん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ さけ かつお節	にんじん だいこん ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	591	28.8
29 水	山型食パン いちごジャム	牛乳	さつまいものクリームシチュー オムレツ ブロッコリー	パン ジャム さつまいも なたね油 小麦粉 ラード でんぶん マヨネーズ さとう ジャム	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 たまご	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー いちご	639	23.6
30 木	ごはん	牛乳	冬野菜のみそ汁 さんまのしょうが煮 こんにゃくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ さんま ぶた肉	はくさい かぶ ながねぎ しょうが にんじん さやえんどう	589	21.6
31 金	新郷東小学校リクエストメニュー:さとう揚げパン		マーボー麺 さとう揚げパン はるさめサラダ	中華めん さとう でんぶん なたね油 ごま油 パン はるさめ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら キャベツ もやし	680	25.8

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

