



令和2年
1月

川口市マスコット「きゅほらん」

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 | ホット中華めん | 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 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 | 901 | 31.0 | |
| 10 | 金 | 「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 | | | | | | | | |
| | | 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 | 775 | 28.1 | |
| 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 | 779 | 26.7 | |
| 15 | 水 | ごはん | 牛乳 | ビビンバ 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 | 752 | 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 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 | ほうれんそう にんじん ながねぎ みかん | 773 | 31.8 | |
| 17 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス ごぼうサラダ 型抜きチーズ | 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 | 牛乳 ぶた肉 豆乳 チーズ | 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 | 825 | 27.7 | |
| 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ケチャップソース 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 | 794 | 29.7 | |
| 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 | 754 | 30.0 | |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 鶏肉のねぎみそ焼き 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 | 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 ながねぎ しょうが れんこん しいたけ | 755 | 30.2 | |
| 23 | 木 | ホット中華めん | 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 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 | ほくさい 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 | 796 | 31.3 | |
| 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 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 | 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 | 759 | 24.9 | |
| 27 | 月 | 黒パン | 牛乳 コーヒー 飲料 | 白菜と肉団子のスープ かぼちゃのグラタン コーンソテー | パン 黒とう ほうさめ でんぶん さとう じゃがいも | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ | ほくさい にんじん こまつな とうもろこし ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ | 760 | 22.8 | |
| 28 | 火 | 安行東中学校の生徒が考えた献立 | | | | | | | | |
| | | 麦ごはん | 牛乳 | きといもと小松菜のみそ汁 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 | 907 | 29.5 | |
| 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 ほくさい こまつな ながねぎ | 767 | 31.8 | |
| 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 バーム油 | 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 | 787 | 26.4 | |
| 31 | 金 | 安行中学校の生徒が考えた献立 | | | | | | | | |
| | | ごはん | 牛乳 | 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 | ほくさい 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) | 774 | 23.4 | |

・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。