



令和4年
12月

♡毎月19日は食育の日です♡

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
(元郷センターA献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

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)
1	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼くわ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	816	31.5
2	金	ごはん	牛乳	さつまい 和風きのこハンバーグ ツナと野菜のソテー	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 とうふ みそ ツナ	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ えのきたけ キャベツ パプリカ たまねぎ	750	30.7
5	月	さきたまライス ボール	牛乳	ラビオリスープ 焼ウインナー ジャーマンポテト	パン じゃがいも なたね油 米粉 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	762	32.2
6	火	ごはん	牛乳	呉汁 豚肉のゆず香和え ブロッコリー	米 じゃがいも なたね油 でんぶん さとう ごま ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 みそ ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ゆず ブロッコリー	822	34.7
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：千葉県									
7	水	ごはん	牛乳	はかりめごはん かきたま汁 あじフライ	米 さとう ごま でんぶん なたね油 パン粉	牛乳 あなご 油揚げ とうふ たまご あじ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	799	32.2
千葉県富津市にある川口市立大貫海浜学園の定番メニューです。はかりめは六子のことです。									
8	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん にらまんじゅう 中華サラダ 米粉のりんごタルト	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 はるさめ ごま油 米粉	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳 ハム	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 キャベツ とうもろこし りんご	911	32.0
元郷中学校の生徒が考えた献立です。									
9	金	ごはん	牛乳	とん汁 鶏肉のポン酢ソースがけ ほうれんそうのごま和え	米 なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	777	31.7
12	月	はちみつパン	牛乳	冬野菜のシチュー オムレツミートソースかけ 青菜のソテー	パン じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード でんぶん はちみつ 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 ベーコン 脱脂粉乳	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい かぶ エリンギ こまつな	759	34.2
13	火	わかめごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 ししゃもの南蛮風 うの花炒り煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ししゃも おから 焼くわ わかめ	こまつな たまねぎ だいこん にんじん しいたけ さやえんどう	763	25.8
14	水	ごはん	牛乳	いも団子汁 メンチカツ いんげんのソテー	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	だいこん にんじん ながねぎ はくさい さやいんげん	775	25.2
15	木	ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ コーンフライ 花野菜のサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 ドレッシング 大豆油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	875	31.1
東中学校の生徒が考えた献立です。									
16	金	ごはん	牛乳	小松菜と油揚げのみそ汁 白菜と肉団子のあんかけ 大学いも みかんゼリー	米 さとう でんぶん ごま油 さつまいも なたね油 水あめ ごま 粉あめ さとう	牛乳 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉	だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん はくさい オレンジ みかん	839	22.9
19	月	ツイストパン	牛乳 コーヒードリンク	ポトフ タンダーチキン コーンソテー	パン じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ソーセージ とり肉 ハム	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー にんにく とうもろこし もやし	806	32.2
20	火	ごはん ふりかけ	牛乳	けんちん汁 さんまの塩焼き 白菜の煮浸し	米 さといも ごま さとう	牛乳 たまご とうふ さんま 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな はくさい	754	31.6
21	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス レモンドレッシングサラダ 米粉のチョコレートケーキ	米 麦 じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 小麦粉 パーム油 大豆油 ココア 米粉 ヤシ油	牛乳 ぶた肉 レバー 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし レモン	889	22.9

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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。

・アレルギー物質など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。



←献立日誌のページ



食品一覧表のページ→

給食費口座引落日のご案内	
対象給食月	口座振替日
1月分	12月28日(水)
2月分	1月31日(火)

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日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)

お家で学ぼう！ オンライン公民館

おにぎりの
レシピ

豚肉のレシピ

お茶のレシピ

生涯学習課
YouTubeはこちら