



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年  
12月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理小学校

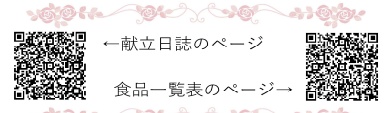
川口市マスコット「きゅぼらん」

※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	ごはん	牛乳	マーボーだいこん 春雨スープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ ラー油	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン	だいこん にんじん ながねぎ いら たけのこ にんにく しょうが もやし しいたけ たまねぎ こまつな	599	24.2
2 金	コッペパン	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) 大豆の洋風煮 みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 大豆 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん みかん	638	26.8
5 月	パエリア	牛乳	マカロニのクリームスープ 夢オレンジ	米 オリブ油 マカロニ なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 いか えび ぼたて ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ オレンジ	588	26.1
6 火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン てり焼きまん	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	591	26.0
7 水	ごはん	牛乳	豚肉のうま煮 厚揚げのみそ汁	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ わかめ みそ	だいこん にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ はくさい	589	25.7
8 木	チキンライス ケチャップ	牛乳	ふわとろオムライス ヌードルスープ	米 なたね油 でんぶん 米粉めん 植物油	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム もやし ながねぎ こまつな	589	22.0
9 金	さきたまライス ボール	牛乳 コーヒー 飲料	こまい(白身魚)フライ ポイルキャベツ ホワイトシチュー	パン 米粉 さとう なたね油 じゃがいも パン粉 小麦粉 ラード	牛乳 こまい ぶた肉 脱脂粉乳	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	705	31.4
12 月	キムチ チャーハン	牛乳	トック グレーゼリー	米 なたね油 ごま油 トック さとう 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	にんじん キムチ ビーマン キャベツ しいたけ みつば ぶどう	612	21.0
13 火	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん いかと春菊のかき揚げ みかん	うどん さといも なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ いか えび たまご	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ しゅんぎく みかん	660	25.4
14 水	キャロット ピラフ	牛乳	ハヤシライス 野菜サラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 牛肉 わかめ ぶた肉	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	637	23.5
15 木	くわいごはん	牛乳	厚焼き卵 豚汁	米 もち米 なたね油 さとう 水あめ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ぶなしめじ くわい だいこん ごぼう ながねぎ	626	28.6
16 金	メロンパン	牛乳	かぼちゃのグラタン ソーセージと白菜のスープ	パン なたね油 バター 小麦粉 卵粉	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ソーセージ	かぼちゃ たまねぎ にんじん はくさい パセリ	674	21.8
19 月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 せんべい汁 エコふりかけ	米 なたね油 せんべい さとう ごま	牛乳 さば とり肉 みそ かつお節	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	671	27.4
20 火	蒸し中華めん	牛乳	炒めそば五目あんかけ 春巻	中華めん なたね油 さとう でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい もやし しょうが にんにく しいたけ	600	21.2
21 水	カレーピラフ	牛乳	フライドチキン 野菜スープ ①チョコレートケーキ (代替食:米粉のチョコレートケーキ)	米 なたね油 小麦粉 でんぶん (さとう) チョコレート(米粉) (ココア)(植物油)	ソーセージ 牛乳 とり肉 ベーコン 乳製品 たまご (豆乳)	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ とうもろこし	662	25.2

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。
- ・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童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。
- ・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。



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)

おにぎりの  
レシピ

お家で学ぼう!  
オンライン公民館

生涯学習課  
YouTubeはこちら

豚肉のレシピ

お茶のレシピ