



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
(新郷・南平センター献立)

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。

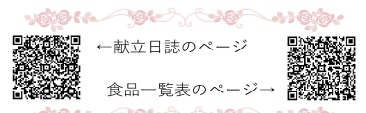
日	曜	献立名			主な食品			栄養価		
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)	
1	木	地粉うどん	牛乳	親子うどん いかナゲット もも	うどん なたね油 さとう でんぶん 小麦粉	牛乳 とり肉 たまご いか たちうお	ほうれんそう にんじん ながねぎ もも	859	28.9	
2	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ アセロラゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 ラード 小麦粉 ごまドレッシング さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし アセロラ	799	24.1	
5	月	メロンパン	牛乳	ヌードルスープ 白身魚のフリッター 小松菜のサラダ	パン 米粉めん なたね油 小麦粉 大豆油 ドレッシング	牛乳 とり肉 たら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし パセリ	799	26.5	
6	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 五目パオズ りんご	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉	牛乳 とろろ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ りんご	761	29.4	
7	水	ごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 たらゆず香和え 鶏肉とこんにゃくの炒め煮	米 ごま なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ たら とり肉	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな ゆず さやいんげん	761	28.3	
8	木	ホット中華めん	牛乳	広東めん 春巻 ブロッコリー	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 いか えび うすら卵	にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ ブロッコリー	834	31.5	
9	金	元郷中学校の生徒が考えた献立です。							773	32.0
		ごはん	牛乳	とん汁 鶏肉のボン酢ソースがけ 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 とろろ 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			
テーマは、『心と体もほかほかメニュー』です。										
12	月	ツイストパン	牛乳 コーヒ 飲料	押麦入り野菜スープ えびミックスフライ コーンサラダ	パン じゃがいも おおむぎ オリーブ油 なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ソーセージ すひ たら わかめ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	795	27.3	
今年度のテーマは『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月は『秋田県』										
13	火	ごはん	牛乳	だまこ汁 ほっけの竜田揚げ 枝豆のサラダ 米粉のブルーベリークレープ	米 なたね油 ドレッシング でんぶん 米粉 さとう ヤシ油	牛乳 とり肉 油揚げ ほっけ 豆乳	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな えだまめ もやし ブルーベリー	848	28.6	
だまこ汁は、秋田県の郷土料理でうるち米をすりつぶして丸めた“だまこもち”が入った汁物です。また、ほっけも全国4位の漁獲量を誇ります。										
14	水	ごはん	牛乳	ねぎ塩丼 キムチとトククのスープ ミニトマト	米 なたね油 ごま ごま油 トクク	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	もやし ながねぎ にんにく レモン にんじん はくさい にら キムチ トマト	751	28.3	
15	木	ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ ミートかぼちゃフライ わかめのサラダ	ソフトめん さとう でんぶん なたね油 じゃがいも 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ とうもろこし かぼちゃ パセリ	810	30.3	
16	金	ごはん	牛乳	牛ごぼうごはん 呉汁 銀ぎけの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 牛肉 凍りとうろ ぶた肉 大豆 油揚げ みそ さけ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん ながねぎ	798	35.0	
19	月	子供パン いちごジャム	牛乳	かぶのクリーム煮 オムレツ チリコンカン	パン ジャム なたね油 でんぶん 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 大豆 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ かぶ にんにく しょうが とうもろこし トマト いちご	766	30.3	
20	火	東中学校の生徒が考えた献立です。							811	22.4
		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	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			
テーマは『旬の素材で心も体もポカポカ』です。										
21	水	ドライカレー	牛乳	オニオンスープ クリスマスチキン ブロッコリーと根菜のサラダ 米粉のクリスマスケーキ	米 オリーブ油 なたね油 ドレッシング 大豆油 米粉 ヤシ油 さとう じゃがいも 小麦粉 コーンフラワー	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー だいこん パセリ グリンピース	914	27.4	

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にお願いします。

・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 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