



令和4年

12月

# 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  
(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。

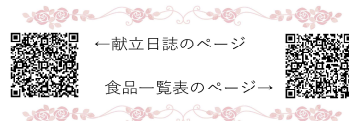
日 曜	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価		
	主 食	飲 み 物	お か ず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	
1 木	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 銀ざけの塩こうじ焼き 厚揚げの煮物	米 じゃがいも ごま さとう	牛乳 大豆 みそ さけ 厚揚げ ぶた肉	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	630	27.7	
2 金	十二月田小学校のリクエスト献立: ラーメン			中華めん さとう でんぶん なたね油 ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ひじき	にんにくしょうが たまねぎ ながねぎ 切干大根 にんじん こまつな キャベツ	660	26.6	
	ホット中華めん	牛乳	マーボーめん ひじききょうざ 切り干し大根のサラダ						
5 月	ごはん	牛乳	かきたま汁 和風きのこハンバーグ きんぴらごぼう	米 でんぶん さとう なたね油 ごま ラード	牛乳 たまご とり肉 さつま揚げ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ ほうれんごぼろ	604	23.1	
6 火	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』								
	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タルト	米 なたね油 ドレッシング さとう 米粉 でんぶん	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	715	25.3	
『だまこ汁』は、うるち米をすりつぶした“だまこもち”という丸いもちが入った汁物です。 農業だけでなく漁業も盛んであり、『ほっけの竜田揚げ』のほっけは全国4位の漁獲量を誇ります。									
7 水	クロワッサン	牛乳	具材ごろごろクリームシチュー 焼ウインナー コーンスローサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	620	24.7	
8 木	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 豆腐と小松菜のみそ汁 いろどりたまご焼き	米 なたね油 さとう 植物油 じゃがいも	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ たまご	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな	636	23.4	
9 金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん あじフライ 小松菜のサラダ	うどん さとう なたね油 ドレッシング パン粉 小麦粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 あじ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな もやし	638	26.9	
12 月	キャロット ピラフ	牛乳	オニオンスープ オムレツデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー	米 オリブ油 なたね油 大豆油 さとう	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし パセリ	597	22.2	
13 火	ごはん	牛乳	わかめスープ スタミナ焼肉 みかん	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 わかめ とうもろこし ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ いらしょうが にんにく みかん	681	25.6	
14 水	バターロール	牛乳	白菜とミートボールのスープ カルツォーネ さつまいもとかぼちゃの蒸し野菜	パン でんぶん 小麦粉 なたね油 さつまいも	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ	605	20.7	
15 木	ごはん	牛乳	いも団子汁 いわしのみぞれがけ 鶏肉とこんにやくの炒め煮	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 いわし とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな さやいんげん	599	23.3	
16 金	ソフトめん	牛乳 <small>コーヒー飲料</small>	ごぼうにやみートソースパグティ 花豆コロッケ れんこんサラダ	ソフトめん さとう パン粉 でんぶん なたね油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 白花生	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 れんこん キャベツ とうもろこし パセリ	682	25.0	
19 月	新郷南小学校のリクエスト献立: 鶏のから揚げ								
	わかめごはん	牛乳	根菜汁 鶏のから揚げ ミニトマト	米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ とり肉 わかめ	にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ しょうが にんにく トマト	609	24.4	
20 火	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 小麦粉 ラード ドレッシング ごま さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ アセロラ とうもろこし	632	19.1	
21 水	ツイストパン	牛乳	キャベツのスープ ポークソテーマトソース 花野菜サラダ 米粉のクリスマスケーキ	パン なたね油 でんぶん ドレッシング さとう 米粉 ヤシ油	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	キャベツ にんじん にんにく ほうれんそう たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー カリフラワー	694	27.6	

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 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。



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。

## 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

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)