



令和5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 物 | お か ず   | おもにエネルギーの<br>もとになる食品                            | おもに体をつくる<br>もとになる食品            | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品                                 | エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) |
| 1 金  | ごはん                 | 牛乳  | ハヤシライス<br>マカロニサラダ                             | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード さとう<br>マカロニ マヨネーズ       | 牛乳 ぶた肉                         | たまねぎ にんじん キャベツ<br>とうもろこし                               | 756             | 21.3        |
| 4 月  | 子供パン                | 牛乳  | カレー野菜スープ<br>チーズオムレツ<br>ウインナービーンズ              | パン じゃがいも なたね油<br>さとう                            | 牛乳 とり肉 たまご チーズ<br>ソーセージ 大豆     | たまねぎ にんじん パセリ  | 747             | 31.0        |
| 5 火  | ごはん                 | 牛乳  | 豚汁<br>あじフライ<br>切り干し大根の煮物                      | 米 なたね油 さとう パン粉<br>でんぶ                           | 牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ<br>みそ あじ        | ごぼう にんじん だいこん<br>ながねぎ 切干大根                             | 774             | 29.1        |
| 6 水  | ごはん                 | 牛乳  | さつま汁<br>和風きのこハンバーグ<br>磯香和え                    | 米 さつまいも さとう<br>でんぶ 粉 ラード                        | 牛乳 とり肉 とうふ みそ<br>ぶた肉 あおさ かつお節  | だいこん にんじん ごぼう<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>ほうれんそう はくさい たまねぎ       | 747             | 29.0        |
| 7 木  | ホット中華めん             | 牛乳  | もやしそば<br>ぎょうざ<br>中華サラダ                        | 中華めん なたね油<br>小麦粉 でんぶ<br>ドレッシング                  | 牛乳 ぶた肉                         | にんじん もやし ながねぎ<br>にら にんにくしょうが キャベツ<br>だいこん とうもろこし       | 767             | 29.4        |
| 8 金  | 十二月田中学校の生徒が考えた献立です。 |     |   | 米 なたね油 さとう                                      | 牛乳 油揚げ わかめ みそ<br>たら ひじき ぶた肉 大豆 | かぶ にんじん たまねぎ<br>はくさい ぶなしめじ みかん                         | 749             | 28.2        |
|  | ごはん                 | 牛乳  | かぶのみそ汁<br>たらの野菜あんかけ<br>ひじきと大豆の煮物<br>みかんゼリー    | 米 なたね油 さとう<br>でんぶ ごま油 水あめ                       | 牛乳 油揚げ わかめ みそ<br>たら ひじき ぶた肉 大豆 | かぶ にんじん たまねぎ<br>はくさい ぶなしめじ みかん                         |                 |             |
| テーマは「冬が旬の食材を使った献立」です。                                      |                     |     |   |   |                                |  |                 |             |
| 11 月   | コッペパン               | 牛乳  | コーンポタージュ<br>ウインナーの香味揚げ<br>三色ソテー               | パン なたね油 小麦粉<br>ごま コーンスターチ<br>ラード                | 牛乳 ソーセージ ハム<br>脱脂粉乳            | たまねぎ とうもろこし<br>ほうれんそう にんじん<br>パセリ                      | 761             | 30.7        |
| 12 火   | ごはん                 | 牛乳  | マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>もやしのナムル                    | 米 でんぶ ごま油 さとう<br>なたね油 ラー油 小麦粉                   | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ                  | たまねぎ にんじん しいたけ<br>しょうが にんにく ながねぎ<br>もやし こまつな           | 763             | 30.3        |
| 13 水   | ごはん                 | 牛乳  | けんちん汁<br>さばの辛味焼き<br>こんにゃくの炒め煮                 | 米 さといも なたね油<br>さとう                              | 牛乳 とうふ 油揚げ さば<br>ぶた肉           | ごぼう にんじん だいこん<br>ながねぎ さやえんどう<br>りんご                    | 761             | 28.2        |
| 『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理：大分県                               |                     |     |   |   |                                |  |                 |             |
| 14 木   | 地粉うどん               | 牛乳  | だんご汁<br>とり天<br>あいませ                           | うどん さとう 小麦粉<br>なたね油                             | 牛乳 ぶた肉 みそ とり肉<br>おから 焼くわ       | にんじん ながねぎ<br>ほうれんそう ぶなしめじ<br>しいたけ さやえんどう               | 747             | 31.0        |
| だんご汁は、麵を作るときに「団子」状にして寝かせて作り、それを手で伸ばし、うどんのように食べられている郷土料理です。 |                     |     |   |   |                                |  |                 |             |
| 15 金   | ごはん                 | 牛乳  | みそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>いんげんのごま和え                 | 米 じゃがいも なたね油<br>ごま さとう                          | 牛乳 とうふ わかめ みそ<br>ぶた肉           | だいこん たまねぎ ながねぎ<br>しょうが さやいんげん<br>にんじん                  | 749             | 28.1        |
| 18 月   | ツイストパン              | 牛乳  | ミネストローネ<br>ポテトコロッケ<br>ほうれんそうとコーンのソテー          | パン マカロニ オリーブ油<br>さとう じゃがいも パン粉<br>なたね油          | 牛乳 ベーコン いんげん豆<br>ぶた肉 とり肉       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>トマト かぼちゃ にんにく<br>ほうれんそう とうもろこし       | 747             | 23.2        |
| 19 火   | ごはん                 | 牛乳  | トック入りスープ<br>タッカルビ<br>花みかん                     | 米 トック ごま油 さとう                                   | 牛乳 ぶた肉 わかめ<br>とり肉              | えのきたけ しいたけ たまねぎ<br>にんじん ながねぎ ピーマン<br>しょうが にんにく キムチ みかん | 747             | 27.7        |
| 20 水   | 領家中学校の生徒が考えた献立です。   |     |   | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード パン粉 ごま<br>ドレッシング 米粉 さとう | 牛乳 ベーコン とり肉<br>脱脂粉乳<br>わかめ 豆乳  | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし                     | 825             | 28.2        |
|  | キャラット<br>ピラフ        | 牛乳  | クリームシチュー<br>クリスピーチキン<br>温野菜サラダ<br>米粉のクリスマスケーキ | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード パン粉 ごま<br>ドレッシング 米粉 さとう | 牛乳 ベーコン とり肉<br>脱脂粉乳<br>わかめ 豆乳  | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし                     |                 |             |
| テーマは「冬でも「ポカポカ」メニュー」です。                                     |                     |     |   |   |                                |  |                 |             |

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。

| 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(木) |
| 2月分          | 1月31日(水)  |

・口座へのご入金は、振替前日までお願いいたします。  
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食  
休止申請書を提出してください。  
詳しくは、学校にお問合せください。



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ →



川口市公式LINE  
学校給食についての  
情報も配信します。  
登録はこちらから



12月10日から16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です

1970年代から1980年代にかけて、北朝鮮が多くの日本人を拉ちました。

「拉ち」は本人がのぞまないのでに連れ去ることです。川口市にも、

北朝鮮に拉ちされたまま、家族のもとへかえってこられていない方がいます。



拉致問題の動画チャンネルがあります。

YouTube公式動画チャンネルでは、アニメ「めぐみ」や  
拉致被害者御家族のメッセージ動画を配信しています。

YouTube <https://www.youtube.com/c/rachitachannel>



電子図書館もご利用ください。

『らちもんだいたいさくほんぶ電子図書館』

<https://web.d-library.jp/rachitai/>



問合せ・川口市福祉総務課(048-259-7929)