



令和6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) |
| 2月                                                  | 黒パン      | 牛乳  | 押麦入り野菜スープ<br>太刀魚フライ<br>温野菜サラダ                            | パン じゃがいも おおむぎ<br>オリーブ油 バン粉 小麦粉<br>なたね油 ドレッシング ごま<br>黒とう | 牛乳 ソーセージ たちう<br>わかめ              | にんじん たまねぎ バセリ<br>キャベツ とうもろこし                                | 767          | 24.7     |
| 3火                                                  | ごはん      | 牛乳  | ハヤシライス<br>だいこんサラダ<br>乳酸菌飲料                               | 米 じゃがいも 小麦粉<br>ラード さとう なたね油<br>ドレッシング                   | 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳                      | たまねぎ にんじん トマト<br>だいこん キャベツ<br>とうもろこし                        | 834          | 22.5     |
| 4水                                                  | ごはん      | 牛乳  | けんちん汁<br>さばの辛味焼き<br>かぶのそぼろ煮                              | 米 さといも なたね油<br>でんぶん さとう                                 | 牛乳 とうふ 油揚げ さば<br>ぶた肉             | だいこん にんじん ごぼう<br>かぶ ながねぎ しょうが<br>りんご                        | 752          | 27.6     |
| 5木                                                  | ソフトめん    | 牛乳  | スパゲティボロニヤソース<br>たこナゲット<br>コーンスローサラダ                      | ソフトめん オリーブ油<br>小麦粉 ラード さとう<br>なたね油 大豆油<br>ドレッシング        | 牛乳 ぶた肉 たこいか<br>たら                | にんじん たまねぎ エリンギ<br>にんにく トマト キャベツ<br>とうもろこし                   | 824          | 30.9     |
| 今年度のテーマは「丈夫な体をつくらう！」2学期は「骨の強化」                      |          |     |                                                          |                                                         |                                  |                                                             |              |          |
| 6金                                                  | ごはん      | 牛乳  | じゃがいものみそ汁<br>和風おろしハンバーグ<br>こんにゃくの炒め煮                     | 米 じゃがいも さとう<br>なたね油 でんぶん                                | 牛乳 油揚げ みそ とり肉<br>大豆              | たまねぎ ながねぎ ごまつな<br>にんじん いんげん<br>だいこん                         | 739          | 27.8     |
| じゃがいものみそ汁のごまつな、油揚げにはカルシウムが多く含まれており、丈夫な骨をつくる働きがあります。 |          |     |                                                          |                                                         |                                  |                                                             |              |          |
| 9月                                                  | バターロール   | 牛乳  | 白菜とミートボールのスープ<br>メンチカツ<br>ひじきのサラダ                        | パン バン粉<br>なたね油 ドレッシング                                   | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ひじき                   | たまねぎ ほうさい にんじん<br>ごまつな もやし とうもろこし                           | 801          | 27.7     |
| 仲町中学校生徒が考えた献立                                       |          |     |                                                          |                                                         |                                  |                                                             |              |          |
| 10火                                                 | ごはん      | 牛乳  | だいこんとにんじんのみそ汁<br>たらのゆず香揚げ<br>ほうれん草のごま和え<br>オレンジゼリー       | 米 なたね油 でんぶん<br>さとう ごま                                   | 牛乳 油揚げ みそ たら                     | だいこん にんじん ながねぎ<br>ゆず ほうれん草 オレンジ<br>みかん                      | 766          | 28.1     |
| テーマは「冬の日本食」です。                                      |          |     |                                                          |                                                         |                                  |                                                             |              |          |
| 11水                                                 | ごはん      | 牛乳  | 高野豆腐のそぼろごはん<br>すいとん<br>白ごまつくね                            | 米 なたね油 さとう<br>すいとん ごま<br>でんぶん                           | 牛乳 凍りとうふ ぶた肉<br>とり肉 油揚げ          | にんじん ながねぎ だいこん<br>ほうさい ごまつな たまねぎ                            | 848          | 31.9     |
| 12木                                                 | ホット中華めん  | 牛乳  | もやしそば<br>春巻<br>ごぼうサラダ                                    | 中華めん さとう なたね油<br>でんぶん 小麦粉<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<br>ごぼう とうもろこし                 | 766          | 24.8     |
| 13金                                                 | チキンライス   | 牛乳  | ふわとろオムライス<br>ウインナーと白菜のスープ<br>彩りソテー                       | 米 大豆油 なたね油                                              | 牛乳 とり肉 たまご<br>脱脂粉乳 ソーセージ<br>ベーコン | トマト にんじん たまねぎ<br>ほうさい キャベツ とうもろこし                           | 761          | 24.2     |
| 16月                                                 | はちみつパン   | 牛乳  | 冬野菜のクリームスープ<br>コーンフライ<br>ほうれん草とベーコンのソテー                  | パン じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード バン粉<br>はちみつ                    | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳<br>ベーコン              | にんじん たまねぎ ほうさい<br>ブロッコリー とうもろこし<br>ほうれん草                    | 828          | 28.1     |
| 南中学校生徒が考えた献立                                        |          |     |                                                          |                                                         |                                  |                                                             |              |          |
| 17火                                                 | ごはん      | 牛乳  | キムチチャーハン<br>トック入スープ<br>切り干し大根の中華サラダ<br>フルーツ杏仁プリン         | 米 なたね油 ごま油 トック<br>ドレッシング さとう 水あめ                        | 牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ<br>豆乳             | にんじん キムチ ながねぎ<br>ピーマン たまねぎ えのき<br>だけ<br>ごまつな 切干大根<br>あんず もも | 757          | 23.9     |
| テーマは「本場の味をもとめて ザ キムチチャーハン」                          |          |     |                                                          |                                                         |                                  |                                                             |              |          |
| 18水                                                 | ごはん      | 牛乳  | ごまみそ汁<br>さんまのしょうが煮<br>厚揚げのピリ辛炒め                          | 米 じゃがいも ごま<br>なたね油 さとう                                  | 牛乳 大豆 みそ きんま<br>厚揚げ ぶた肉          | にんじん だいこん ながねぎ<br>ほうれん草 しょうが<br>たまねぎ にら にんにく                | 759          | 26.7     |
| 19木                                                 | 地粉うどん    | 牛乳  | かしわうどん<br>いかのかりんあげ<br>りんご                                | うどん なたね油 さとう<br>でんぶん                                    | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>かまぼこ いか            | にんじん ほうれん草<br>ながねぎ りんご                                      | 752          | 34.3     |
| 20金                                                 | キャロットピラフ | 牛乳  | オニオンスープ<br>クリスピーチキン<br>ブロッコリーと根菜のサラダ<br>米粉のクリスマスケーキ(チョコ) | 米 オリーブ油 バン粉 米粉<br>なたね油 ドレッシング<br>さとう ココア 加工油脂<br>ごま 大豆油 | 牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳                   | にんじん とうもろこし<br>たまねぎ バセリ ブロッコリー<br>だいこん                      | 836          | 23.8     |

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、マカダミアナッツ、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。

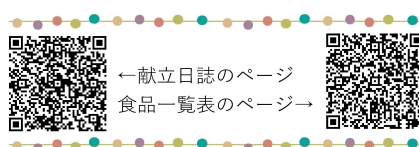
・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・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。

| 次回給食費口座引落日のご案内 |          |
|----------------|----------|
| 対象給食月          | 口座振替日    |
| 12月分           | 12月2日(月) |
| 1月分            | 1月6日(月)  |

・口座へのご入金、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致しました。

「らち」は本人がのぞまないのに連れ去ることです。川口市にも、北朝鮮にらちされたまま、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などを配信しています。

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図書館」

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



問合せ・川口市福祉総務課(048-259-7929)