



♡毎月19日は食育の日です♡

令和6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  
(元郷センターA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。

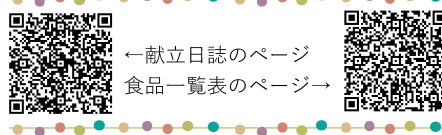
日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
2	月	ごはん	牛乳	すまし汁 鶏のから揚げ きんぴらごぼう	米 さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とうふ かまぼこ とり肉	にんじん ごまつな えのきだけしょうが にんにく ごぼう	601	27.6
3	火	ごはん	牛乳	じぶ煮 わかさぎフリッター れんこんサラダ	米 焼きさとう でんぶん 小麦粉 大豆油 なたね油 マヨネーズ	牛乳 とり肉 わかさぎ 焼きちくわ	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ れんこん きゅうり	613	24.4
4	水	メロンパン	牛乳	メロンパンは朝日西小のリクエストメニューです。 ラビオリスープ オムレツ イタリアンサラダ	パン でんぶん さとう 大豆油 マカロニ 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり	609	21.8
5	木	わかめごはん	牛乳	今年度の献立テーマは、「丈夫な体を作ろう!」です。2学期は「強い骨」 小松菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 高野豆腐の煮物	米 じゃがいも さとう	牛乳 みそ 凍り豆腐 わかめ いわし	ごまつな たまねぎ にんじん だいこん しいたけ さやえんどう	621	25.7
6	金	ソフトめん	牛乳	献立に使われているわかめ、小松菜、いわし、高野豆腐には、骨や歯の成長を助けるカルシウムが多く含まれています。 ミートソースパゲティ 花野菜のサラダ オレンジゼリー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング ごま 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト プロコリ カリフラワー オレンジ みかん	596	24.6
9	月	ごはん	牛乳	せんべい汁 豚肉のゆず香和え 磯香和え	米 せんべい なたね油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 あおさ かつお節	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ゆず ほうれんそう はくさい	649	28.8
10	火	ごはん	牛乳	呉汁 和風おろしハンバーグ ほうれん草とえのきの煮浸し	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ とり肉	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう えのきだけ	630	26.1
11	水	コッペパン	牛乳	野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 ソーセージ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	584	29.9
12	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 小麦粉 パーム油 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー	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 きゅうり	618	17.9
13	金	地粉うどん	牛乳	とりねぎうどん いかのサラサ揚げ ミニトマト	うどん さとう でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 かまぼこ いか	ながねぎ にんじん ごまつな トマト	582	29.4
16	月	ごはん	牛乳	いも団子汁 あじフライ 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 パン粉	牛乳 油揚げ あじ ぶた肉	ごまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやえんどう	624	22.7
17	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 なたね油 ラー油	牛乳 とうふ 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 もやし ごまつな	639	26.8
18	水	ツイストパン	牛乳	冬野菜のポトフ 豚肉のトマトソースがけ 青菜のソテー	パン じゃがいも さとう なたね油 小麦粉	牛乳 ソーセージ ぶた肉 ベーコン	にんじん はくさい だいこん たまねぎ プロコリートマト にんにく ぶなしめじ ごまつな	604	26.0
19	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの辛味焼き ひじきの煮物	米 さとも なたね油 さとう	牛乳 とうふ さば ひじき 大豆 とり肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ りんご	632	24.3
20	金	キャロットピラフ	牛乳	米粉のクリスマスチョコケーキは舟戸小のリクエストメニューです。 クリームシチュー クリスマスチキン ほうれん草とコーンのソテー 米粉のクリスマスチョコケーキ	米 じゃがいも なたね油 植物油 小麦粉 ラード パン粉 でんぶん さとう 米粉 ココア 加工油脂	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳 豆乳	にんじん たまねぎ プロコリ ほうれんそう とうもろこし	711	26.1

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。

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)

・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。  
・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。



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。  
「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/rachitaichannel>



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)