



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7年

1月

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)
9	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん さとう揚げパン ちくわと野菜のサラダ	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 パン さとうドレッシング	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 焼きちくわ	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな	750	32.3
10	金	ごはん	牛乳	お雑煮 ぶりの照り焼き 白菜のおかか煮 富士山ゼリー	米 もち さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶり 油揚げ かつお節	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ はくさい ほうれんそう	825	30.5
14	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ わかめともやしのごま油炒め	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶん 小麦粉 ごま	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ	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	828	32.6
15	水	ごはん	牛乳	まごわやさしいみそ汁 メンチカツ こんにゃくの炒め煮	米 さといも ごま ごま油 パン粉 なたね油 さとう	牛乳 大豆 さつま揚げ わかめ みそ ぶた肉 とり肉	だいこん ながねぎ にんじん しいたけ さやえんどう	793	26.1
16	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかのかりん揚げ ハムサラダ	うどん さとう でんぶん なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	764	36.5
17	金	ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ 中華風チキンソテー 厚揚げのピリ辛炒め	米 でんぶん はるさめ さとう ごま油 なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ にんにく しょうが にら	756	35.9
20	月	山型食パン チョコレートクリーム	牛乳	コーンポタージュ なすとトマトのグラタン シーフードサラダ	パン チョコレートクリーム 小麦粉 ラード なたね油 ショートニング じゃがいも オリーブ油 さとう	牛乳 脱脂粉乳 えび いか	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ なすとトマト きゅうり バブリカ	859	25.8
21	火	神根中学校の生徒が考えた献立です。			米 さとう さつまいも でんぶん なたね油 ごま	牛乳 わかめ とうふ みそ いわし	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし しょうが	792	27.3
		わかめごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 いわしのかばやき 生姜入り野菜いため					
		テーマは『寒さに活力を！！冬健康給食！！』です。							
22	水	安行中学校の生徒が考えた献立です。			米 なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 大豆	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが たまねぎ えだまめ みかん	752	25.8
		ごはん	牛乳	けんちん汁 ハンバーグ ポテトサラダ みかんゼリー					
		テーマは『かせ予防元気たくさん給食』です。							
23	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げたこ焼き 中華風野菜炒め	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 米粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ たこ あおさ ハム	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな たまねぎ	764	30.2
24	金	今年度の献立テーマは、「丈夫な体を作ろう！」です。3学期は「免疫力アップ」			米 でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 ツナ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが キャベツ ピーマン	759	30.7
		ごはん	牛乳	みぞれ汁 豚肉のしょうが焼き ツナと野菜の炒め物					
		キャベツやピーマンには、粘腹を強化してくれるビタミンAやストレス軽減につながるビタミンCが多く含まれています。							
27	月	メロンパン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のレモン風味 三色ソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう でんぶん なたね油	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉 ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく レモン ほうれんそう	853	30.1
28	火	ごはん	牛乳	呉汁 さけの塩焼き ひじきの五目煮	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さけ とり肉 ひじき	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えだまめ	748	37.9
29	水	ごはん	牛乳	すいとん 川口さといもコロッケ きんぴられんこん	米 すいとん さといも パン粉 なたね油 ごま さとう	牛乳 とり肉 油揚げ おから	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ たまねぎ れんこん	780	22.4
30	木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ カルツォーネ ほうれん草とコーンのソテー	ソフトめん パター 小麦粉 ラード 生クリーム なたね油	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 大豆 ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ パセリ にんにく ほうれんそう とうもろこし	800	31.0
31	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フレンチサラダ 埼玉県産いちごゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パーム油 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご クランベリー	796	31.0

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。

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	1月6日(月)
2月分	1月31日(金)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・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



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)

