



令和7年
1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「きゅばらん」

※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 (kcal)	たん 白 質 (g)
9 木	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 ブロッコリーと根菜のサラダ りんごゼリー	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 ドレッシング 水あめ さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ	もやしにんじん ながねぎ はくさい どうもろこし ブロッコリー たいこん りんご	792	26.2
10 金	ごはん	牛乳	お雑煮 白ごまつくね うの花炒り煮	米 もち さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とり肉 かまぼこ おから 焼きちくわ	にんじん だいこん ながねぎ はうれんそう しあつけ たまねぎ	811	27.2
14 火	ごはん	牛乳	トック入りスープ さばのヤンニョムカンジャンかけ もしやのナムル	米 トック なたね油 さとう ごま ごま油 ドレッシング でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ さば	にんじん たまねぎ えのきだけ にんにく しようが ながねぎ もやし こまつな	807	24.2
15 水	キャロットピラフ	牛乳	野菜のクリームシチュー オムレツ ブロッコリー	米 なたね油 小麦粉 ラー油 ドレッシング さとう 大豆油	牛乳 とり肉 たまご 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー どうもろこし	750	25.8
16 木	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん いかのかりんあげ 花みかん	うどん ごま さとう なたね油 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ みそ いか	だいこん にんじん ながねぎ はうれんそう しあつけ ぶなめじ みかん	763	32.1
17 金	ごはん	牛乳	川口さといものすまし汁 豚肉のねぎみそ焼き きんぴられんこん	米 さといも さとう ごま なたね油	牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ かまぼこ	にんじん えのきだけ ながねぎ れんこん	762	27.2
20 月	メロンパン	牛乳 コーヒー 飲料	白菜と肉団子のスープ チキンナゲット だいこんサラダ	パン さとう なたね油 ドレッシング 植物油 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	はくさい にんじん たまねぎ どうもろこし はうれんそう だいこん キャベツ	797	24.6
実行中学校生徒が考えた献立 今年度のテーマは「丈夫な体をつくろう!」3学期は「免疫力アップ」								
21 火	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	米 なたね油 さとう でんぶん ジャガイモ	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 えだまめ たまねぎ みかん	748	25.5
テーマは「風邪予防元気たくさん給食」旬の野菜や果物にはビタミンCが豊富に含まれています。								
22 水	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん だいこんのみそ汁 ぶりの照り焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ ぶり	にんじん ごぼう えだまめ だいこん ながねぎ	748	30.2
23 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ オレンジ	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ えのきだけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが オレンジ キャベツ	798	31.8
24 金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じがいも さとう 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ どうもろこし	802	24.8
27 月	はちみつパン	牛乳	冬野菜のクリームスープ 川口ロッテコロッケ ごぼうサラダ	パン なたね油 はちみつ 小麦粉 ラード ハン粉 ドレッシング ジャガイも	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー ごぼう どうもろこし	790	24.4
28 火	わかめごはん	牛乳	神根中学校生徒が考えた献立 さつまいものみそ汁 いわしののかばやき 牛蒡入り野菜いため	米 さつまいも なたね油 ごまとう でんぶん	牛乳 みそ いわし わかめ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ もやし しょうが	764	24.9
テーマは「寒さに活力を!! 寒健康給食」!!								
29 水	ごはん	牛乳	すいとん いろいろたまご焼き こんにゃくの炒め煮	米 すいとん なたね油 さとう 植物油	牛乳 油揚げ たまご とり肉	にんじん だいこん ほくさい ながねぎ こまつな さやいんげん	778	24.0
30 木	ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース きなこ揚げパン もも	ソフトめん なたね油 でんぶん パン さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 きなこ	しょうが にんにく たまねぎ エリック にんじん りんご トマト もも バセリ	753	28.1
31 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい ミニトマト	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 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 しょうが にんにく ながねぎ トマト	761	31.4

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。

詳しく述べ、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)

