



令和7年

♡毎月19日は食育の日です♡

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)		
9	木	酢めし	牛乳	キンパ風混ぜ寿司 トック入りスープ 鶏肉の韓国風照り焼き	米 ごまごま油 さとう トック 大豆油	牛乳 ぶた肉 たまご かまぼこ わかめ とり肉	にんじん こまつな たくあん えのきたけ しいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく	616	28.1		
10	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん 大学いも ミニトマト	うどん さとう でんぶん さつまいも なたね油 水あめ ごま 小麦粉 パーム油	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう トマト	634	20.9		
14	火	ごはん	牛乳	八杯汁 みそカツ 磯香和え	米 さといも なたね油 さとう ごま パン粉 でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ あおさ かつお節	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい	627	25.7		
15	水	ツイストパン	牛乳	野菜スープ ハンバーグデミグラスソース かぼちゃのサラダ	パンじゃがいも なたね油 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 とり肉 ハム 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ かぼちゃ トマト	598	24.8		
16	木	ごはん	牛乳	かてめし 呉汁 さばのピリ辛焼き	米 ごま油 さとう じゃがいも なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さば	だいこん ごぼう にんじん しいたけ りんご	652	26.0		
17	金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げぎょうざ エリンギの炒め物	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン	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 エリンギ キャベツ ほうれんそう パプリカ	652	29.4		
20	月	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 たらゆず香和え 切り干し大根の煮物	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 凍り豆腐 みそ たら さつま揚げ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ゆず 切干大根	603	23.7		
21	火	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。3学期は「免疫力アップ」			米 でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 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	621	26.2
ツナと野菜の炒め物に使われているキャベツやピーマンは、ビタミンCが多く、ストレス軽減や免疫のサポートをしてくれます。											
22	水	マープル食パン	牛乳	ミネストローネ コーンフライ 三色ソテー	パンじゃがいも さとう マカロニ なたね油 ココア 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 いんげん豆 ソーセージ	たまねぎ はくさい にんじん トマト かぼちゃ にんにく ほうれんそう とうもろこし	619	21.3		
23	木	ごはん	牛乳	ミーファンタン しゅうまい 小松菜のナムル マスカットゼリー	米 ビーフン ごま油 さとう 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく こまつな もやし ぶどう	588	21.2		
24	金	ソフトめん	牛乳	さとう揚げパンは、神根東小学校のリクエストメニューです。			ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード パン なたね油 さとう ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ブロッコリー トマト	669	26.6
27	月	ごはん	牛乳	すいとん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し	米 すいとん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さけ かつお節	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	588	28.9		
28	火	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉のレモン風味 いんげんとコーンのソテー	米 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ レモン さやいんげん とうもろこし	656	27.7		
29	水	さきたまライスボール	牛乳	白菜と肉団子のスープ オムレツミートソースかけ ジャーマンポテト	パン さとう でんぶん じゃがいも なたね油 米粉 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 ベーコン	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ エリンギ	586	28.5		
30	木	ごはん	牛乳	米粉のいちごクレープは、戸塚北小学校のリクエストメニューです。			米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう オリーブ油 やし油 米粉	牛乳 ぶた肉 えび いか 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ トマト いちご	678	20.8
31	金	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 花みかん	うどん さといも さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ 焼きちくわ あおさ	ながねぎ にんじん ごぼう みかん	612	24.5		

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	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



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)

