



令和7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
(元郷センター献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

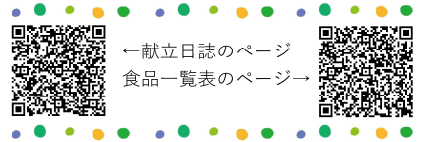
※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

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)
1 月	チーズパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ チンゲンサイとベーコンのソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 バン粉	牛乳 ハム いんげん豆 ぶた肉 ベーコン チーズ	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 チンゲンサイ	796	30.8
2 火	ごはん	牛乳	元郷中学校の生徒が考えた献立です。 ポトフ 鶏のり塩から揚げ ほうれんそうとたまご炒め みかんゼリー	米 じゃがいも でんぶ なたね油 植物油 さとう	牛乳 ソーセージ とり肉 あおさ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー しょうが ほうれんそう にんにく みかん	858	28.8
テーマは『あったかポトフでポカポカメニュー』です。								
3 水	ごはん	牛乳	みぞれ汁 さばのみそ煮 和風サラダ	米 でんぶ なたね油 ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ さば みそ ハム	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが もやし とうもろこし こまつな	803	28.2
4 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げぎょうざ 中華風野菜炒め	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ 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 こまつな たまねぎ キャベツ	772	33.0
5 金	ごはん	牛乳	ハヤシライス 焼きウインナー れんこんサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん れんこん きゅうり とうもろこし トマト	822	25.1
8 月	ツイストパン	牛乳 コーヒー 飲料	コーンポタージュ ナスとトマトのグラタン 小松菜のソテー	パン 小麦粉 ラード さとう なたね油 コンスターチ ショートニング じゃがいも	牛乳 ハム 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし パセリ こまつな にんじん なす トマト	851	24.1
9 火	メロンパン	牛乳	オニオンスープ クリスピーチキン フレンチサラダ	パン オリーブ油 なたね油 さとう バン粉	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	791	24.0
10 水	わかめごはん	牛乳	呉汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも なたね油 ノンエッグマヨネーズ さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さけ さつま揚げ わかめ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ 切り大根 えだまめ	811	35.6
11 木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん チキンナゲット ミニトマト	うどん さとう 小麦粉 バーム油 でんぶ なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 おから	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	804	31.1
12 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしのナムル	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶ ラー油 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 もやし こまつな	812	30.5
15 月	食パン チョコレートクリーム	牛乳	マカロニスープ オムレツミートソースかけ 三色炒め	パン チョコレートクリーム マカロニ なたね油 さとう でんぶ 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ ほうれんそう	763	29.5
16 火	麦ごはん	牛乳	西中学校の生徒が考えた献立です。 タコライス しょうが入りスープ ポイルキャベツ 米粉のいちごクレープ	米 麦 なたね油 米粉めん 米粉 やし油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 豆乳	にんにく たまねぎ とうもろこし にんじん はくさい えのきたけ いちご こまつな しょうが キャベツ	782	28.2
テーマは『からだあったまる！タコライス定食』です。								
17 水	ごはん	牛乳	さつま汁 たらゆず香和え こんにゃくの炒め煮	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶ	牛乳 とり肉 とうふ みそ たら ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう ゆず さやえんどう	752	29.6
18 木	ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ さとう揚げパン ブロッコリー	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 バン ドレッシング	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー	829	30.1
今年度のテーマは、「噛む力を育てよう！」です。								
19 金	ごはん	牛乳	いも団子汁 ポークソテーオニオンソース 青菜のソテー	米 じゃがいも でんぶ さとう なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう たまねぎ こまつな エリンギ	749	25.1
いも団子汁の団子や根菜類は噛む力を育て、青菜のソテーの小松菜に豊富なカルシウムは、丈夫な歯を作るのに役立ちます。								
22 月	フラワーロール	牛乳	コンソメスープ もみの木ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ 米粉のクリスマスチョコケーキ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ドレッシング ラード さとう やし油 米粉 ココア	牛乳 ソーセージ とり肉 ぶた肉 大豆 豆乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ キャベツ きゅうり パプリカ トマト	792	27.6

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。

・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いたしますのでご確認ください。



対象給食月	口座振替日
12月分	12月1日(月)
1月分	1月5日(月)

- ・口座へのご入金には、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、学校を通し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。

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。「らちもんだい」は昔の話、ではありません。問合せ・川口市福祉総務課(048-259-7929) 福祉総務課ホームページ

川口市立科学館 Kawaguchi Science Museum

特別展 シン★忍者展 - 忍術を科学で学べ! -

開催期間 12月13日(土) ▶▶▶ 2月8日(日)

「戦国の世を生き抜いた 忍者の知識や知恵が、現代社会を生き抜くためのヒントとなる!」

12月13日(土)より 一般投影冬番組 スペースオアシス 宇宙に存在する水

12月13日(土)より 投影開始!

わたしたちが生きていくために必要不可欠な「水」。地球に豊富に存在している水は、他の太陽系の星にも存在するのでしようか。さあ、広大な太陽系をめぐる、水を探す美しい旅へかけていきましょう。

投影日時などの詳細は 科学館ホームページをご確認ください。