



令和8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
自校調理中学校

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。

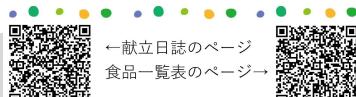
日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を 整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
今年度のテーマは『囲む力を育てよう!』									
9	金	ごはん	牛乳	お雑煮 とんかつ ひじきのサラダ	米 もち パン なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶた肉 大豆 ひじき	にんじん たいこん ながねぎ いいたけ こまつな もやし とうもろこし	768	27.9
13	火	ツイストパン いちごジャム	牛乳	押麦入り野菜スープ 白身魚の香草フライ はるさめサラダ	パン ジャム ジャがいも 大麦 オリーブ油 パン粉 なたね油 はるさめ ドレッシング	牛乳 ソーセージ ほき	にんじん たまねぎ バセリ バジル キャベツ とうもろこし いちご	779	26.2
14	水	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 ジャがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング さとう	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 とうもろこし	800	24.6
15	木	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 グレープゼリー	中華めん なたね油 小麦粉 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく ぶどう	870	28.8
16	金	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 豚肉のしょうが炒め こんにゃくの炒め煮	米 ジャがいも ごま さとう でんぶん なたね油	牛乳 大豆 みそ ぶた肉 とり肉	にんじん たいこん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	795	32.6
19	月	黒パン	牛乳	はくさいのスープ ミニトカボチャフライ 花野菜サラダ	パン 黒とう なたね油 パン粉 ジャがいも ドレッシング	牛乳 ソーセージ ぶた肉	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー	748	22.4
戸塚中学校生徒が考えた献立									
20	火	ごはん	牛乳	鶏団子と野菜のしょうがスープ さばのみそ煮 小松菜と油揚げのお浸し みかんゼリー	米 さとう	牛乳 とり肉 大豆 さば みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ しょうが こまつな みかん	786	27.4
棒松中学校生徒が考えた献立									
21	水	キャロット ピラフ	牛乳	グリームシチュー コーンコロッケ かいそうサラダ 米粉のいちごクレープ	米 なたね油 植物油 小麦粉 ラード パン粉 やし油 さとう 米粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 わかめ 茎わかめ 赤のまた 脱脂粉乳 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし もやし いちご	863	25.1
22	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	うどん さとう ラード でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ あおのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	772	27.5
23	金	ごはん	牛乳	マーポー豆腐 しゅうまい 小松菜のナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しうまい にんにく ながねぎ こまつな もやし	756	34.1
26	月	ロールパン	牛乳 コーヒー 飲料	白菜と肉団子のスープ 川口さといもコロッケ コーンスローサラダ	パン さとう でんぶん さといも パン粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 おから	はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ とうもろこし	787	22.7
27	火	子供パン	牛乳	マカロニのクリームスープ ゼリーフライ だいこんサラダ	パン マカロニ 小麦粉 ラード ジャがいも なたね油 ごま ドレッシング	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 おから	にんじん たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ とうもろこし	754	25.2
28	水	ごはん	牛乳	せんべい汁 ぶりの照り焼き ひじきの五目煮	米 せんべい さとう なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ぶり ひじき ぶた肉 大豆	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう	731	30.0
29	木	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティボローニャソース さとう揚げパン 洋なし	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 ラード さとう でんぶん パン なたね油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにくトマト 洋なし	842	28.5
30	金	ごはん	牛乳	豚ごぼうごはん すいとん いろどりたまご焼き	米 なたね油 さとう すいとん	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ たまご	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん はくさい ながねぎ こまつな ほうれんそう	774	27.0

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。

・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。



リチウムイオン電池等使用製品の出し方

川口市環境部資源循環課 ☎048-228-5370

A 『金属類』の日
資源物ステーションへ



B 専用回収ボックスへ

- 第一本庁舎 1階 多目的スペース
- 朝日環境センター リサイクルプラザ棟1階 受付
- 戸塚環境センター 1階 エントランスホール
- 川口駅前行政センター内 (※設置時期: 令和8年3月31日まで)
- 鳩ヶ谷庁舎 1階 (※設置時期: 令和8年3月31日まで)

C リサイクル協力店へ (リサイクル協力店については一般社団法人JBRCへお問い合わせください。)



次回給食費口座引落日のご案内	
対象給食月	口座振替日
1月分	1月5日(月)
2月分	2月2日(月)

・口座へのご入金は、振替前日までお願ひいたします。
・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。

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)

