



♡毎月19日は食育の日です♡

令和8年  
1月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理小学校

川口市マスコット「きゅうぱらん」

※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	金	米粉入り シュガーパン	牛乳	とり肉のレモン風味 キャベツのソテー コーンクリームスープ	パン 米粉 でんぶん なたね油 さとう バター 小麦粉	牛乳 とり肉	レモン キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	713	26.6
13	火	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ 花みかん	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか なると	にんじん ほくさい もやし ながねぎ しょうが にんにく しいたけ ほうれんそう キャベツ みかん	600	26.3
今月のかむ力を育てるメニュー: 田作り									
14	水	わかめごはん	牛乳	田作り おぞう煮 くりきんとん	米 なたね油 さとう ごま もちくり さつまいも	牛乳 わかめ かたくちいわし とり肉 かまぼこ	たいこん にんじん しいたけ こまつな	619	18.8
15	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ 中華風コーンスープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 どうふ ぶた肉 みそ とり肉 たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが とうもろこし ほうれんそう	612	27.5
16	金	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツカクテル	パン なたね油 ジャガイモ さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 大豆 寒天	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご もも ぶどう ナタデココ	605	22.7
19	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス 小松菜としめじのソテー	米 麦 ジャガイモ なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな ぶなしめじ	589	23.2
20	火	地粉うどん	牛乳	みそ味うどん 川口さといもコロッケ りんご	うどん さとう さといも バジン粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ おから	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう たまねぎ りんご	587	23.1
21	水	ごはん	牛乳	たらのゆず香あえ せんべい汁	米 なたね油 さとう でんぶん せんべい	牛乳 たら とり肉	ゆず にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	597	24.5
22	木	子供パン	牛乳	ポテトグラタン ミートボール入り野菜スープ	パン ジャガイも なたね油 バター 小麦粉 パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ	637	22.9
23	金	黒パン	牛乳	ウインナーの香味揚げ ブロッコリー 白菜のスープ	パン 黒とう 小麦粉 ごま なたね油	牛乳 ソーセージ ベーコン	プロッコリー たまねぎ にんじん はくさい	608	21.3
26	月	おにぎり (茶めし)	牛乳	さけの塩焼き 豚汁	米 さとう	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	たいこん にんじん	565	32.3
27	火	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 手作りしゅうまい ◎ヨーグルト (代替食 ぶどうゼリー)	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉 (さとう)	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ しうが しいたけ ほうれんそう (ぶどう)	590	31.5
28	水	ごはん	牛乳	わかさぎの天ぷら すいとん エコふりかけ	米 なたね油 小麦粉 さとう ごま 大豆油	牛乳 わかさぎ とり肉 たまご かつお節	たいこん にんじん はくさい ほうれんそう	588	21.2
29	木	豚キムチ チャーハン	牛乳	トック 【セレクトデザート】いちごゼリー	米 なたね油 ごま油 トック 水あめ さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんじん ピーマン キャベツ キムチ しいたけ みずな いちご	584	21.1
30	金	揚げパン (グラニュー糖)	牛乳	トック 【セレクトデザート】カスタードプリン	米 なたね油 ごま油 トック 水あめ さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんじん ピーマン キャベツ キムチ しいたけ みずな	618	22.5
30	金	揚げパン (グラニュー糖)	牛乳	ボトル みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ みかん	615	21.8

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」と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。

・印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。  
それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

◆川口市児童生徒体力向上推進委員会の咀しゃく力の向上に関する研究と連携して、令和7年度は毎月「かむ力を育てるメニュー」を紹介します。  
かむ力を育てることは、さまざまな健康効果があります。日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

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)



## 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』の日に  
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。  
詳しくは、学校にお問合せください。