



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  
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)
9 金	ごはん	牛乳	お雑煮 ぶりの照り焼き きんぴられんこん	米もちさとうでんぶん ごまなたね油	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶり	だいこん にんじん ながねぎ みつば しいたけ れんこん	759	27.6
13 火	ロールパン	牛乳	コーンポタージュ 川口さといもコロッケ キャベツソテー	パン コーンスターク 小麦粉 ラード なたね油 さといも バン粉	牛乳 脱脂粉乳 おから ベーコン	たまねぎ とうもろこし バセリ キャベツ にんじん	802	24.4
今年度のテーマは、「噛む力を育てよう！」です。								
14 水	ごはん	牛乳	根菜豆乳汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの煮物	米 さつまいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳 いわし ひじき とり肉 油揚げ	にんじん れんこん ぶなしめじ ごぼう ほうれんそう だいこん えだまめ	782	30.9
15 木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 プロッコリーのお浸し	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 みそ かつお節	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 プロッコリー	768	28.4
16 金	茶めし	牛乳	おでん 五目たまご焼き 花みかん	米 じゃがいも さとう	牛乳 焼きちくわ 揚げボール がんもどき たまご	だいこん にんじん ほうれんそう みかん	752	24.9
19 月	メロンパン	牛乳	野菜スープ チキンガーリックステーキ マカロニサラダ	パン じゃがいも 小麦粉 なたね油 マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく エリンギトマト キャベツ とうもろこし	749	26.8
20 火	ごはん	牛乳	マー婆ー豆腐 揚げしゅうまい もやしのナムル	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶん 小麦粉 ラー油	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	786	29.7
榛松中学校の生徒が考えた献立です。								
21 水	キャロットピラフ	牛乳	クリームシチュー コーンコロッケ かいそうサラダ 米粉のいちごクリープ	米 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 バン粉 さとう 米粉 やし油	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 わかめ 茎わかめ 赤つのまた 豆乳	たまねぎ にんじん とうもろこし もやし キュウリ いちご	886	24.1
テーマは『あつたかい給食』です。								
22 木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん かき揚げ 五目きんぴら	うどん さといも さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ	785	26.4
戸塚中学校の生徒が考えた献立です。								
23 金	ごはん	牛乳	鶏団子と野菜のしょうがスープ さばのみぞ煮 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	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが こまつな みかん	830	29.0
テーマは『季節を感じつつ身体を温めるぬくもり献立』です。								
26 月	マーブル食パン	牛乳	じゃがいものトマト煮 メンチカツ ツナと野菜のソテー	パン ココア じゃがいも なたね油 さとう バン粉	牛乳 ソーセージ ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト キャベツ もやし	795	28.8
27 火	ロールコッペ	牛乳	冬野菜のポトフ たらのゆず香和え りんご	パン じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 たら	にんじん はくさい だいこん たまねぎ プロッコリー ゆず りんご	775	31.5
28 水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 焼きワインナー コーンソテー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パーム油 さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ ハム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし エリンギ	815	25.2
29 木	ソフトめん	牛乳	つけナポリタン チキンナゲット フレンチサラダ	ソフトめん 小麦粉 さとう オリーブ油 でんぶん パン粉 なたね油	牛乳 ソーセージ とり肉	たまねぎ エリンギ ピーマン パブリカ にんにく トマト キャベツ キュウリ にんじん とうもろこし	832	29.3
30 金	ごはん	牛乳	すいとん 豆腐ハンバーグ 豚肉とキャベツの炒め煮	米 すいとん さとう でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ ぶた肉	だいこん はくさい にんじん ながねぎ たまねぎ えのきだけ キャベツ	759	31.7

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。



### 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

- 1 第一本庁舎 1階 多目的スペース
- 2 朝日環境センター リサイクルプラザ棟1階 受付
- 3 戸塚環境センター 1階 エントランスホール
- 4 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)
- 5 堀ヶ谷庁舎 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。)



次回回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。  
詳しく述べ、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)

