



♡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
センター調理中学校
(新郷・南平センター献立)

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)
今年度のテーマは『囁む力を育てよう!』									
9	金	ごはん	牛乳	お雑煮 どんかつ ひじきのサラダ	￥	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	772	27.6
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 ジャガイモ 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	カレーうどん 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 ジャガイモ 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	799	24.1
15	木	ホット中華めん	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	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	804	27.4
16	金	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 豚肉のしょうがソース こんにゃくの炒め煮	米 ジャガイモ 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 さやいんげん	783	28.5
19	月	黒パン	牛乳	はくさいのスープ ミートかっぽやフライ 花野菜サラダ	パン 黒とうなたね油 パン粉 ジャガイモ 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 かっぽや プロッコリー カリフラワー	747	22.5
戸塚中学校生徒が考案した献立									
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 たいこん ながねぎ しょうが こまつな みかん	789	26.9
棒松中学校生徒が考案した献立									
21	水	キヤロット ピラフ	牛乳	クリームシチュー コーンロロッケ かいそうサラダ 米粉のいちごクレープ	米 なたね油 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	24.7
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 あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	774	29.2
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 ようふ 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 こまつな もやし	756	31.3
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 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	788	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 ジャガイも 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 たいこん 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 でんぶん 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 こぼう しょうが	768	31.7
29	木	ソフトめん	牛乳	スペゲティボローニャソース さとう揚げパン 洋なし	ソフトめん 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	798	28.6
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	776	26.4

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。

・使用的な食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」と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。



一献立日誌のページ
食品一覧表のページ



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 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)

