



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
センター調理小学校
(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) |
| 9 | 金 | わかめごはん | 牛乳 | ごまみそ汁 ぶりの照り焼き かぶのそぼろ煮 | 米 ごまさとう でんぶん なたね油 | 牛乳 大豆 みそ ぶり ぶた肉 わかめ | にんじん だいこん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう じゅうが かぶ | 639 | 28.5 |
| 13 | 火 | ごはん | 牛乳 | 高野豆腐のそぼろごはん お雑煮 厚焼きたまご | 米 なたね油 さとう もち 水あめ | 牛乳 凍りとうふ ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご | にんじん ながねぎ だいこん じゅうが こまつな | 604 | 23.9 |
| 14 | 水 | ロールパン | 牛乳 | オニオンスープ ミートかぼちゃフライ 切り干し大根のサラダ | パン オリーブ油 なたね油 ごま ドレッシング じゃがいも パン粉 | 牛乳 ベーコン ぶた肉 | にんじん たまねぎ 切干大根 こまつな かぼちゃ | 587 | 17.7 |
| 15 | 木 | 米粉入り シュガーパン | 牛乳 | ヌードルスープ ハンバーグデミグラスソース 彩りソテー | パン 米粉めん なたね油 小麦粉 米粉 さとう | 牛乳 とり肉 大豆 | にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ とうもろこし トマト | 597 | 23.3 |
| 16 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | みぞれうどん 野菜のかき揚げ コーンサラダ | うどん さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉 | 牛乳 とり肉 油揚げ | にんじん ながねぎ はくさい こまつな だいこん とうもろこし もやし たまねぎ | 626 | 20.0 |
| 19 | 月 | 「米粉のみかんクレープ」は安行東小学校のリクエスト給食です。 | | | 米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング 米粉 やし油 さとう | 牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ | にんじん たまねぎ じゅうが にんにく キャベツ とうもろこし みかん | 675 | 19.4 |
| 20 | 火 | ごはん | 牛乳 | かみなり汁 鶏のから揚げ 枝豆のサラダ | 米 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング | 牛乳 とうふ とり肉 | にんじん たまねぎ ながねぎ じゅうが こまつな じゅうが にんにく えだまめ もやし | 589 | 27.2 |
| 21 | 水 | チーズパン | 牛乳 | 押麦入り野菜スープ ソーセージケチャップソース キャベツとツナのソテー | パン じゃがいも 大麦 なたね油 さとう でんぶん | 牛乳 とり肉 ソーセージ ツナ チーズ | にんじん たまねぎ キャベツ | 591 | 26.2 |
| 22 | 木 | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 さばの辛味焼き こんにゃくの炒め煮 | 米 さといも なたね油 さとう ごま油 | 牛乳 とうふ 油揚げ さば とり肉 | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ じゅうが さやいんげん | 605 | 22.8 |
| 23 | 金 | ホット中華めん | 牛乳 | みそラーメン 春巻 りんごゼリー | 中華めん なたね油 小麦粉 水あめ さとう | 牛乳 ぶた肉 みそ | にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう じゅうが にんにくりんご | 687 | 22.9 |
| 26 | 月 | 今年度のテーマは「かむ力を育てよう！」 | | | | | | | |
| 27 | 火 | ごはん | 牛乳 | さつま汁 豚肉のゆずソースかけ れんこんとひじきのきんぴら | 米 さつまいも さとう でんぶん なたね油 ごま | 牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 ひじき | だいこん にんじん ゆず れんこん | 667 | 25.4 |
| 28 | 水 | コッペパン | 牛乳 | すいとん さけの塩焼き ほうれんそうの煮びたし | 米 すいとん さとう | 牛乳 とり肉 さけ 油揚げ | にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな ほうれんそう えのきたけ | 586 | 29.1 |
| 29 | 木 | メロンパン | 牛乳 | 冬野菜のクリームシチュー 川口さといもロロッケ キャベツサラダ | パン なたね油 小麦粉 ラード パン粉 さといも 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 はくさい キャベツ とうもろこし | 585 | 21.4 |
| 30 | 金 | ソフトめん | 牛乳 | 「メロンパン」は戸塚小学校のリクエスト給食です。 | パン じゃがいも なたね油 さとう 大豆油 | 牛乳 とり肉 たまご ベーコン | たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし ほうれんそう | 590 | 22.7 |
| | | | | | | | | 666 | 24.9 |

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。

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。
詳しく述べ、学校にお問合せください。