



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  
(元郷センターB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	おぞうに ぶりのたつた揚げ 五目きんぴら	米 もち なたね油 ごま さとう でんぶん	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶり ぶた肉 さつま揚げ	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ながねぎ れんこん しょうが	638	24.5
13	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ラー油 小麦粉	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	627	26.2
14	水	子供パン	牛乳	コーンポタージュ 川口プロテコロッケ ほうれん草とワインナーのソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 コーンスターーチ じゃがいも バン粉	牛乳 ソーセージ 脱脂粉乳	とうもろこし たまねぎ バセリ ほうれんそう にんじん	605	19.4
15	木	ロールコッペ	牛乳	野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ バセリ とうもろこし にんにく しょうが トマト	585	27.9
16	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん とり天 エリンギの炒め物	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ ほうれんそう バブリカ	603	28.9
19	月	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 あじフライ にんじんしりしり	米 さといも なたね油 さとう バン粉 でんぶん	牛乳 とうふ ツナ あじ わかめ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	594	23.2
20	火	今年度のテーマは、「かむ力を育てよう！」です。							
		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 ひじき 油揚げ とり肉 いわし	ほうれんそう にんじん れんこん ごぼう えだまめ だいこん	610	25.4
いわしのみぞれ煮には、歯を丈夫にするカルシウムや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。									
21	水	はちみつパン	牛乳	ラビオリースープ ハンバーグデミグラスソース チーズポテト	パン はちみつ でんぶん 小麦粉 なたね油 バン粉 じゃがいも バター	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ トマト	584	26.2
22	木	ごはん	牛乳	すまし汁 鶏肉のごまだれ こんにゃくの炒め煮	米 さとう ごま なたね油	牛乳 とうふ かまぼこ とり肉 ぶた肉	にんじん ほうれんそう えのきだけ サヤえんどう	586	27.5
23	金	ホット中華めん	牛乳	豚骨ラーメン 揚げぎょうざ ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ	キャベツ ながねぎ にんじん しょうが にんにく くらげ トマト キャベツ	582	26.4
26	月	米粉のみかんクレープは安行東小学校のリクエストです。							
		麦ごはん	牛乳	カレーライス イタリアンサラダ 米粉のみかんクレープ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 バーム油 さとう なたね油 マカロニ ドレッシング 米粉 やし油	牛乳 ぶた肉 レバー ハム 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ キュウリ みかん	698	19.3
27	火	茶めし	牛乳	すいとん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し	米 すいとん さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ さけ かつお節	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな えのきだけ	582	29.9
28	水	メロンパンは、戸塚小学校のリクエストメニューです。							
		メロンパン	牛乳	ミネストローネ ハムカツ フレンチサラダ	パン じゃがいも さとう マカロニ なたね油 オリーブ油 バン粉	牛乳 ベーコン いんげん豆 ハム	はくさい たまねぎ にんじん バブリカトマト かぼちゃ にんにく キャベツ とうもろこし キュウリ	671	19.3
29	木	ツイストパン	牛乳	冬野菜のポトフ 豚肉のトマトソースがけ 青菜のソテー	パン じゃがいも 小麦粉 さとう なたね油	牛乳 ソーセージ ぶた肉 ベーコン	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリートマト にんにく ぶなしめじ ほうれんそう	586	25.4
30	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ さとう揚げパン プロッコリー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう バン なたね油 ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ブロッコリー トマト	684	26.0

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。

## 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/>

