

川口市マスコット「きゅぽらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

令和8年
12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
（元郷センター献立）

※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 主食	飲み物	おかず	主な食品 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 ジャンボしゅうまい もやしとチンゲンサイの炒め物	米 さとう ごま油 でんぷん なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 ベーコン	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし チンゲンサイ	783	31.3
2	水	今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう！」です。　たらには、たんぱく質やビタミンB_1、ビタミンB_2、ビタミンDが多く含まれています。 ごはん	牛乳	豚汁 たらのたつた揚げ ひじきの煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たら ひじき とり肉 油揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ えだまめ しょうが	748	33.3
3	木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ 川口さといもコロッケ ブロッコリーのサラダ	ソフトめん バター パン粉 小麦粉 ラード 生クリーム さといも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 ハム 乳脱脂粉	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ パセリ にんにく ブロッコリー とうもろこし	814	29.8
4	金	＜学校給食メニューコンクール＞　十二月田中学校の生徒が考えた献立です。　テーマは、『埼玉の恵みでメリクリ！！冬至も楽しむ星空給食』です。 ごはん	牛乳	白菜と肉だんごの「聖夜」マカロニスープ 豚肉のトマトBBQソースがけ 小松菜とコーンのソテー ゆずゼリー	米 マカロニ なたね油 さとう でんぷん 水あめ	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが こまつな とうもろこし ゆず	783	27.5
7	月	はちみつパン	牛乳	カレー野菜スープ キッシュ風オムレツ ウインナービーンズ	パン はちみつ じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 たまご ベーコン チーズ ソーセージ 大豆	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう	747	31.3
8	火	ごはん	牛乳	ハヤシライス 枝豆とマカロニのサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ とうもろこし トマト	748	23.4
9	水	ごはん	牛乳	みそ汁 とんかつ 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう パン粉	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 油揚げ とり肉 大豆	ほうれんそう たまねぎ にんじん 切干大根 さやいんげん	751	27.3
10	木	ホット中華めん	牛乳	豚キムチラーメン 春巻 中華サラダ	中華めん ごま油 ラー油 なたね油 さとう ごま 小麦粉 大豆油	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	キムチ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく にら キャベツ きゅうり とうもろこし	765	28.2
11	金	ごはん	牛乳	みぞれ汁 いわしの梅しょうゆ煮 こんにゃくの炒め煮	米 でんぷん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし ぶた肉	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう さやえんどう しそ うめ	754	28.0
14	月	チーズパン	牛乳	オニオンスープ 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 ベーコン ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし にんにく しょうが トマト	775	32.2
15	火	ごはん	牛乳	せんべい汁 鶏のから揚げ いんげんのごま和え	米 せんべい さとう でんぷん なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが にんにく さやいんげん	757	29.7
16	水	＜学校給食メニューコンクール＞東中学校の生徒が考えた献立です。　テーマは、『食べて体験！川口の歴史とはぐくむ冬の鉄分給食』です。 ごはん	牛乳	川口ベーゴマ風！！焼きつくね丼 鋳物高炉風冬根菜のあったか生姜スープ 小松菜とひじきのシャキシャキ鉄分サラダ ミニ青りんごゼリー	米 さとう ごま でんぷん ごま油 ドレッシング	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ ひじき 大豆	だいこん にんじん れんこん ながねぎ しょうが こまつな りんご たまねぎ	749	26.9
17	木	地粉うどん	牛乳	鶏ねぎうどん いかの天ぷら 磯香和え	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ いか あおさ かつお節	ながねぎ にんじん こまつな ほうれんそう はくさい	747	37.5
18	金	チキンライス	牛乳	コンソメスープ もみの木ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ 米粉のクリスマスチョコケーキ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 米粉 ドレッシング やし油 ココア	牛乳 ソーセージ とり肉 ぶた肉 大豆 豆乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ キャベツ きゅうり パプリカ トマト	798	24.2
21	月	ツイストパン	牛乳	ミネストローネ 豆乳野菜グラタン 彩りサラダ	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう ショートニング なたね油	牛乳 とり肉 いんげん豆 ハム 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく こまつな とうもろこし	752	22.4
22	火	わかめごはん	牛乳	かぼちゃ団子汁 さばの幽庵焼き 煮浸し	米 さとう でんぷん じゃがいも	牛乳 とり肉 さば 油揚げ わかめ	だいこん にんじん かぼちゃ ほうれんそう ながねぎ こまつな キャベツ ゆず	750	25.6

川口市の学校給食では、カシューナッツ、そば、落花生（ピーナッツ）、アーモンド、あわび、いくら、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。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。
　○印のある日ない日に関わらず、**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。

川口市公式ＬＩＮＥ
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

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	12月28日（月）
2月分	2月1日（月）

←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→

・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、学校にお問い合わせください。

