

♡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
センター調理小学校
（元郷センターB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	豚汁 子持ちししゃもの南蛮風 ぶどう豆	米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ししゃも 大豆	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	609	24.7
2	水	食パン いちごジャム	牛乳	マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ	パン ジャム マカロニ なたね油 小麦粉 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし エリンギ キャベツ パプリカ きゅうり トマト いちご	596	25.0
3	木	ごはん	牛乳	ジャンバラヤ ヌードルスープ 焼きウインナー	米 なたね油 さとう 米粉めん	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆 とり肉 ソーセージ	たまねぎ パプリカ ピーマン エリンギ しょうが にんにく にんじん とうもろこし はくさい	600	24.9
4	金	「揚げパン」は新郷南小学校のリクエスト給食です。 ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば きなこ揚げパン 花野菜のサラダ	中華めん なたね油 でんぷん パン さとう ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 きなこ	はくさい にんじん ながねぎ もやし しょうが にんにく きくらげ ブロッコリー カリフラワー	589	25.6
7	月	「鶏のから揚げ」は、朝日東小学校のリクエスト給食です。 ごはん	牛乳	ミーファンタン 鶏のから揚げ もやしとチンゲンサイの炒め物	米 ビーフン ごま油 さとう でんぷん なたね油	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ はくさい にんにく しょうが もやし とうもろこし チンゲンサイ	597	24.2
8	火	ごはん	牛乳	カレー野菜スープ 川口さといもコロッケ キャベツとウインナーのソテー	米 パン粉 さといも なたね油	牛乳 とり肉 ソーセージ	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	591	19.1
9	水	ロールコッペ	牛乳	冬野菜のポトフ オムレツ チリコンカン	パン じゃがいも オリーブ油 さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 たまご 大豆 ひよこ豆 とり肉	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし にんにくしょうが トマト	585	27.2
10	木	ごはん	牛乳	呉汁 ほっけのこうじ漬け 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ ほっけ さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん 切干大根	591	27.3
11	金	地粉うどん	牛乳	肉なんばん ちくわの磯辺揚げ 煮浸し	うどん なたね油 さとう でんぷん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 焼きちくわ あおさ 油揚げ かつお節	ながねぎ にんじん はくさい ほうれんそう こまつな	601	27.9
14	月	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	みぞれ汁 たらの野菜あんかけ いんげんのごま和え	米 でんぷん なたね油 さとう ごま油 ごま	牛乳 とり肉 たら	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう はくさい えのきたけ ぶなしめじ さやいんげん	588	24.4
15	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ しゅうまい 豚肉ときくらげの卵炒め	米 はるさめ なたね油 ごま油 でんぷん パン粉 大豆油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご	にんじん もやし ながねぎ はくさい に んにく しょうが きくらげ チンゲンサイ たまねぎ	593	24.8
16	水	黒パン	牛乳	ニョッキのクリームスープ コーンフライ ブロッコリー	パン 黒とう ニョッキ 小麦粉 ラード なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ とうもろこし ブロッコリー	616	21.0
17	木	ごはん	牛乳	みそ汁 豚肉のしょうが焼き こんにゃくの炒め煮	米 さとう でんぷん なたね油	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 とり肉	だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんじん さやえんどう	605	24.3
18	金	ソフトめん	牛乳	和風スープスパゲティ とうふナゲット にんじんしりしり 米粉のクリスマスチョコケーキ	ソフトめん オリーブ油 でんぷん なたね油 さとう 米粉 ヤシ油 大豆油 ココア	牛乳 ベーコン ツナ とうふ 大豆 豆乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな にんにく えだまめ	656	25.0
21	月	ごはん	牛乳	四川豆腐 揚げぎょうざ わかめともやしのごま油炒め	米 さとう ごま油 でんぷん なたね油 ごま 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 わかめ	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 キャベツ	671	26.4
22	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 野菜ソテー オレンジゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パーム油 さとう なたね油	牛乳 とり肉 レバー ソーセージ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ みかん ほうれんそう オレンジ	654	18.2

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。

←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→

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

