



平成30年
12月

川口市マスコット「きゅぼらん」

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A献立)

※献立表は、主に使用している食品であり、全ての食品についての記載はありませんのでご了承ください。								
日 曜	献 立 名			主 な 食 品			栄 養 価	
	主 食	飲 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)
3 月	バターロール	牛乳	野菜スープ 焼ウインナー マカロニのハヤシ煮	パン じゃがいも マカロニ なたね油 小麦粉 ラード でんぷん	牛乳 ベーコンソーセージ ぶた肉	キャベツにんじんたまねぎ ほうれんそうピーマン	823	31.2
4 火	ごはん	牛乳	チャーハン わんたんスープ 鶏肉のねぎみそ焼き	米 なたね油 ごま油 さとう 小麦粉 でんぷん 大豆油	牛乳 ハム たまご ぶた肉 とり肉 みそ	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう ながねぎ	813	34.8
5 水	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 みそ汁 あじフライ	米 なたね油 さとう パン粉 でんぷん	牛乳 油揚げ ぶた肉 みそ あじ	にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ	809	28.3
6 木	地粉うどん	牛乳	親子うどん ちくわの磯辺揚げ 煮漬し	うどん さとう でんぷん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 たまご 焼きちくわ あおさ 油揚げ	ほうれんそうにんじん ながねぎ こまつな キャベツ	789	31.7
7 金	元郷中学校の生徒が考えた献立							
	ごはん	牛乳	白菜入り豚汁 さばの辛味焼き ふろふき大根 ミニゼリー(オレンジ)	米 さとう でんぷん 粉あめ ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば	ほうさい だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが オレンジ	785	28.5
10 月	ツイストパン	牛乳	冬野菜のシチュー モウカザメフライ はるさめサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード はるさめ さとう ごま油	牛乳 とり肉 ハム もうかさめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうさい かぶ キャベツ もやし	829	32.3
11 火	ごはん	牛乳	昆汁 厚揚げのあんかけ こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 油揚げ 大豆 みそ 厚揚げ とり肉 ぶた肉	ごぼうにんじん だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが さやえんどう	812	27.7
12 水	麦ごはん	牛乳	カレーライス フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 とりレバー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	781	22.2
13 木	ホット中華めん	牛乳	マーボー麺 揚げたこ焼き もやしのナムル	中華めん でんぷん 小麦粉 なたね油 ごま油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あおさ たこ	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ もやし にんじん こまつな	774	29.9
14 金	東中学校の生徒が考えた献立							
	ごはん	牛乳	しょうがと豚肉と根菜たっぷりスープ ピリ辛チキンソテー わかめと野菜のサラダ ミニゼリー(りんご)	米 なたね油 さとう ごま 油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし りんご	726	26.7
17 月	食べ物の働きを知ろう! 今月の食べ物: かぼちゃ、ほうれんそう							
	さきたまライス ボール	牛乳	パンプキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー	パン 米粉 なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 とり肉	かぼちゃ たまねぎ パセリ エリンギ ほうれんそう とうもろこし	776	34.1
ほうれんそうには、β-カロテンが豊富に含まれ、体内ではビタミンAに変わります。ビタミンAは、目の働きを良くし、皮膚や粘膜を強くして、風邪を予防する働きがあります。								
18 火	ごはん	牛乳	ビビンバ ビーフンスープ ミートかぼちゃフライ	米 さとう なたね油 ごま 油 パン粉 でんぷん ビーフン	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう ほうさい かぼちゃ しいたけ にはら	811	29.2
19 水	チキンライス	牛乳	ラビオリスープ てづくりオムレツ だいこんサラダ 米粉のクリスマスケーキ	米 じゃがいも 生クリーム ドレッシング 小麦粉 パン粉 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 とり肉 ソーセージ たまご チーズ	たまねぎ にんじん こまつな トマト だいこん キャベツ とうもろこし	947	31.9

- 都合により食材料を変更す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。
- 食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校をおとして給食センターにご相談ください。
また、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」を各学校あて送付及び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。

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(金)	12月27日(木) までに入金をお願いします
2月分	1月31日(木)	1月30日(水) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。