



平成31年
1月
川口市マスコット「きゅほらん」

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	水	ごはん	牛乳	お雑煮 さけの照り焼き ミルクきんとん	米 白玉もち なたね油 さつまいも パター さとう	牛乳 とり肉 なたね油 さけ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ	738	29.5
10	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン たこナゲット 中華サラダ	中華めん なたね油 ごま油 さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 みそ たこ いか たら ハム	キャベツ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく とうもろこし こまつな	739	32.9
11	金	ごはん	牛乳	三色そばろごはん けんちん汁 さばのピリ辛焼き	米 さとう なたね油 さといも	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ さば	しょうが グリンピース ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	754	30.4
15	火	ごはん	牛乳	とうふのスープ 中華風チキンソテー わかめのナムル	米 なたね油 ごま ごま油 さとう ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 わかめ	にんじん たけのこ きくらげ ながねぎ ほうれんそう しょうが たまねぎ にんにく もやし とうもろこし	738	30.4
16	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ 白身魚のチリソースかけ もやしのソテー	米 はるさめ なたね油 ごま油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ほき ベーコン	にんじん はくさい しいたけ ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく もやし とうもろこし	743	27.9
17	木	メニューコンクール：鳩ヶ谷中学校の生徒が考えた献立			うどん でんぶん なたね油 さとう タルタルソース	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 かつお節	だいこん にんじん たまねぎ しめじ こまつな ゆず はくさい ほうれんそう	800	34.8
		地粉うどん	牛乳	ゆず風味のあったかうどん 鶏南蛮 ほうれん草のお浸し					
18	金	ごはん	牛乳	白菜のみそ汁 さんまの煮付け こんにやくきんぴら	米 なたね油 さとう ごま油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さんま ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん	753	27.7
21	月	「食べ物の働きを知ろう」 今月のテーマ：みかん(ビタミンC)			パン ジャム はるさめ なたね油 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい ほうれんそう にんじん かぼちゃ たまねぎ みかん いちご	775	22.3
		ロングバターロール いちごジャム	牛乳	白菜と肉団子のスープ かぼちゃのグラタン みかん					
みかんに豊富に含まれるビタミンCは、風邪の予防やかぜをひいてしまったあとにも治りを早くしてくれる働きがあります。薄皮やすじにも栄養があります。									
22	火	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 ささみレモン風味 こんにやくの炒め煮	米 なたね油 でんぶん さとう	牛乳 とうふ わかめ 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉	だいこん ながねぎ レモン にんじん さやえんどう	744	32.8
23	水	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 ちくわと野菜のサラダ りんごゼリー	米 じゃがいも さとう なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 うずら卵 焼ちくわ	にんじん はくさい ながねぎ だいこん こまつな りんご	757	28.1
24	木	ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば くじらのアーモンド和え ブロッコリー	中華めん なたね油 さとう でんぶん アーモンド マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 うずら卵 くじら	たまねぎ にんじん もやし しいたけ こまつな にんにく しょうが ブロッコリー	793	36.0
25	金	ごはん	牛乳	トックスープ 豚肉のしょうが炒め こまつなサラダ	米 トック ごま なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 ツナ	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが こまつな とうもろこし	741	29.7
28	月	クロワッサン	牛乳	かぶのクリーム煮 チーズオムレツトマトソース スパイシーポテト	パン 小麦粉 ラード なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご チーズ 脱脂粉乳	かぶ たまねぎ にんじん はくさい にんにく エリンギ トマト	744	25.8
29	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス ブロッコリーのソテー フルーツゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 なたね油 ラード	牛乳 ぶた肉 えび ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー とうもろこし	797	25.3
30	水	メニューコンクール：戸塚中学校の生徒が考えた献立			米 さとう でんぶん なたね油 ドレッシング 米粉	牛乳 豆乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 わかめ	はくさい ながねぎ しょうが にんにく だいこん こまつな とうもろこし いちご	865	28.4
		ごはん	牛乳	みそ汁 鶏のから揚げ 旬の野菜サラダ 米粉のいちごスティックケーキ					
31	木	地粉うどん	牛乳	鶏ねぎうどん えびといかのかき揚げ りんご	うどん なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ えび いか	ながねぎ にんじん こまつな たまねぎ	787	26.5

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いたします。

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、学校をとお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	
2月分	1月31日(木)	1月30日(水) までに入金お願いします
3月分	2月28日(木)	2月27日(水) までに入金お願いします

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。