



令和元年  
12月

川口市マスコット「きよぼらん」

# 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  
(元郷学校給食センター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)
2 月	黒パン	牛乳	じゃがいものトマト煮 チキンナゲット コーンスローサラダ	パン 黒とうじゃがいも さとうなたね油 でんぶん とうもろこし油 ドレッシング	牛乳 ソーセージ とり肉	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト キャベツ とうもろこし	872	26.2
3 火	ごはん	牛乳	肉豆腐 厚焼たまご いんげんのツナごま和え	米 じゃがいも さとう ごま でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう さやいんげん	769	31.1
4 水	ごはん	牛乳	みそけんちん あじフライ ひじきの五目煮	米 さとういも なたね油 パン粉 小麦粉 さとう	牛乳 とうふ みそ あじ ぶた肉 油揚げ ひじき 大豆	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	744	28.9
5 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ 小松菜のナムル	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 ごま油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな はくさい パプリカ	848	33.7
6 金	ごはん	牛乳	いも団子汁 鶏肉のごま照り焼き ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 じゃがいも でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ とり肉 油揚げ	だいこん にんじん ながねぎ はくさい ほうれんそう えのきたけ	760	30.2
9 月	バターロール	牛乳	ミネストローネ 白身魚の香草フライ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 パン粉 でんぶん ドレッシング	牛乳 ベーコン いんげん豆 ほき	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぼちゃ にんにく バジル ブロッコリー だいこん	781	27.8
10 火	麦ごはん	牛乳	カレーライス マカロニサラダ	米 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	801	23.5
<b>十二月田中学校生徒が考えた献立</b>				米 じゃがいも パン粉 でんぶん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 とうふ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう しょうが えのきたけ もやし	732	24.3
11 水	ごはん	牛乳	大根と鶏肉だんごのしょうがスープ 豆腐ハンバーグ わかめともやしとにんじんのサラダ					
12 木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかか煮	うどん さとういも さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 油揚げ とうふ 焼くわ あおさ かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい えのきたけ	749	27.4
13 金	ごはん	牛乳	三色そばろごはん とん汁 さけの西京焼き	米 でんぶん 植物油 さとう なたね油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 とうふ みそ さけ	しょうが グリンピース にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん ごぼう	786	38.7
<b>仲町中学校生徒が考えた献立</b>				パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう りんご	825	28.1
<b>【不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!】二学期の栄養素:鉄分</b>								
17 火	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 さんまの塩焼き 磯香和え	米 さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 うずら卵 さんま あおさ かつおぶし	にんじん たまねぎ ながねぎ しゅんぎく ほうれんそう はくさい	815	38.8
鉄分は、大豆から作られる豆腐やさんまなどの青魚、ほうれん草や小松菜などの野菜にも多く含まれています。								
18 水	ごはん	牛乳	ビビンバ 中華風きのこスープ ささみレモン風味	米 さとう なたね油 ごま ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ たまご かまぼこ とり肉	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう しょうが たまねぎ なめこ えのきたけ たけのこ レモン	777	37.3
19 木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん さつまいもの天ぷら みかん	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん さつまいも なたね油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	829	26.0
20 金	ごはん	牛乳	呉汁 さばの幽庵焼き かぼちゃのサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さば	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ゆず かぼちゃ えだまめ	898	31.8
23 月	子供パン	牛乳	野菜スープ フライドチキン コーンソテー 米粉のチョコレートケーキ	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん なたね油 さとう 植物油 米粉	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく とうもろこし エリンギ	865	29.7

- 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	
1月分	1月6日(月)	1月5日(日) までに入金をお願いします
2月分	1月31日(金)	1月30日(木) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にならぬ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。

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://fishowindex.jp/kawaguchi/>  
※利用料無料(通信費は自己負担)

