



令和2年
12月
川口市マスコット「きゅぼらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

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ではありませんので、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)
1	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 豆腐ハンバーグおろしソース 野菜のうま煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん さといも ラード	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉	にんじん ごぼう ながねぎ はくさい だいこん たまねぎ	745	27.0
2	水	ごはん	牛乳	三色そばろごはん けんちん汁 鮭フライ	米 さとう なたね油 さといも 植物油 でんぶん パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 油揚げ さけ	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	814	33.0
3	木	地粉うどん	牛乳	かしわうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ いんげんとコーンのソテー	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ なたね油 ささかまぼこ あおさ	ながねぎ にんじん こまつな さやいんげん とうもろこし	753	32.3
4	金	わかめごはん	牛乳	根菜のみそ汁 五目たまご焼き こんにやくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう 植物油	牛乳 とうふ みそ たまご ぶた肉 わかめ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ さやえんどう	750	25.7
給食で世界を旅しよう：今月の国「ギリシャ」									
7	月	バターロール	牛乳	レヴィシア ムサカ ラハノサラダ	パン オリブ油 さとう	牛乳 ひよこ豆 ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし レモン なす	757	25.9
レヴィシアはひよこ豆のスープです。ムサカは、じゃがいもやなすを重ねて焼いた、グラタンのような料理です。									
8	火	ごはん	牛乳	豚汁 たららの甘辛揚げ 五目きんぴら	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たら とり肉 さつま揚げ	にんじん こまつな ながねぎ だいこん ごぼう しいたけ ほうれんそう	797	35.0
9	水	ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め ミニマト	米 トック なたね油 さとう	牛乳 とり肉 わかめ うずら卵 ぶた肉 みそ	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ キムチ キャベツ にら しょうが にんにく トマト	767	33.0
10	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 りんご	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	829	29.5
11	金	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう 大豆油	牛乳 牛肉 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	802	24.2
14	月	コッペパン	牛乳	野菜スープ コーンフライ 焼きそば	パン じゃがいも なたね油 やきそば 小麦粉 パン粉	牛乳 ベーコン ぶた肉	えのきたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ とうもろこし	833	27.8
15	火	ごはん	牛乳	ジャージャー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ラー油 小麦粉	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし ほうれんそう	877	36.5
16	水	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 ソースかつ ほうれん草のごま和え	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉	さやいんげん たまねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし	847	28.7
17	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん みそポテト みかん	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん じゃがいも なたね油	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	806	26.3
18	金	ごはん	牛乳	せんべい汁 いわしの梅醤油煮 切り干し大根の煮物	米 せんべい なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ 切干大根 さやいんげん うめ	796	32.6
21	月	クロワッサン	牛乳	ミネストローネ フライドチキン かぼちゃのサラダ	パン マカロニ オリブ油 さとう 小麦粉 でんぶん なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト にんにく しょうが かぼちゃ えだまめ	776	28.9
22	火	ごはん	牛乳	中華風かきたまコーンスープ ほきのチリソースかけ はるさめサラダ	米 ごま油 でんぶん なたね油 さとう はるさめ ドレッシング	牛乳 たまご ほき	たまねぎ とうもろこし ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	758	26.1
23	水	キャロット ピラフ	牛乳	鶏肉のクリーム煮 プロッコリーと根菜のサラダ 米粉のチョコレートケーキ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング さとう 植物油 米粉	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ ツナ 脱脂粉乳 豆乳	にんじん たまねぎ グリンピース プロッコリー だいこん	873	29.0

・都合により食材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」をホームページにて公開しており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
12月分	11月30日(月)
1月分	12月28日(月)

上記日程となりますので、所定の日にかまでに
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



← 献立日誌のページ



食品一覧表のページ→



川口市HPで給食レシピ公開中！