



令和3年  
1月

川口市マスコット「きゅほらん」

♡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)
8 金	ごはん	牛乳	お雑煮 ぶりの照り焼き 花野菜のおかか和え	米もち さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ぶり かつお節 かまぼこ	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ ブロッコリー カリフラワー	752	29.1
12 火	チキンライス	牛乳	冬野菜のシチュー フレンチサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	トマト ブロッコリー たまねぎ にんじん かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし	762	22.6
13 水	ごはん	牛乳	じぶ煮 さばの辛味焼き 切り干し大根の煮物	米 焼きふ さとう でんぶん なたね油 水あめ	牛乳 とり肉 さば	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ トマト ながねぎ 切干大根 えだまめ	850	32.5
14 木	ホット中華めん	牛乳	広東めん ぎょうざ かぼちゃのサラダ	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 いか えび うずら卵	にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ かぼちゃ えだまめ	823	33.1
15 金	ごはん	牛乳	みそけんちん 和風きのこハンバーグ 厚揚げとキャベツの炒め煮	米 さといも なたね油 ラード さとう でんぶん	牛乳 とうふ みそ とり肉 厚揚げ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ キャベツ こまつな	767	29.6
給食で世界を旅しよう 今月の国:イギリス								
18 月	バターロール	牛乳	スコッチブロス フィッシュアンドチップス	パン 麦 オリーブ油 じゃがいも パーム油 なたね油 小麦粉 大豆油 タルタルソース	牛乳 とり肉 ほき	たまねぎ にんじん キャベツ セロリー	856	27.0
フィッシュアンドチップスはイギリスの代表的な料理で、自身魚のフライにポテトフライを添えたものです。スコッチブロスは大麦入りの野菜スープです。								
19 火	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 かきたま汁 鶏肉のねぎみそ焼き	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ たまご とり肉 みそ	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	850	34.5
20 水	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツのヨーグルト和え	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 ぶた肉 レバー ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もりんご 洋なし みかん	807	22.8
21 木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン アーモンド風味ポテト りんご	中華めん なたね油 ごま油 さつまいも アーモンド バター さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく りんご	873	26.5
22 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 にらまんじゅう もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とうふ 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 ながねぎ にら もやし こまつな	789	30.5
25 月	マーブル食パン	牛乳 コーヒー 飲料	野菜スープ マカロニのハヤシ煮 みかん	パン ココア さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ビーマン みかん	763	27.2
26 火	ごはん	牛乳	すいとん ししゃもの南蛮風 小松菜のお浸し	米 すいとん なたね油 でんぶん さとう ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも	にんじん だいこん ほうさい ほうれんそう ながねぎ こまつな	772	27.5
27 水	ごはん	牛乳	いも煮 みそカツ いんげんのツナごま和え	米 さといも さとう パン粉 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ さやいんげん	794	31.4
28 木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん くじらの甘辛和え ミニトマト	うどん さといも さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ とうふ くじら	ながねぎ にんじん ごぼう しょうが トマト	742	33.2
29 金	ごはん	牛乳	かぶのみそ汁 さけの塩焼き 里芋の煮物	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ みそ さけ とり肉	かぶ たまねぎ えのきたけ ながねぎ こまつな にんじん ごぼう さやいんげん	748	35.2

・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(月)
2月分	2月1日(月)

上記日程となりますので、所定の日にかみで  
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 ▶

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

