



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  
(新郷・南平学校給食センター献立)

※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	スプーン	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		わかめごはん	牛乳	呉汁 あじの香味ソース みかん	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ わかめ あじ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ にんにく しょうが みかん	825	31.9
2	水		ごはん	牛乳	白玉のつべい汁 鶏肉のねぎみそ焼き さけとじゃこのふりかけ	米 白玉もち さといも でんぶん さとう ごま油 ごまこめ油	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ さけ ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが	804	32.5
3	木		ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば ぎょうざ アセロラゼリー	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 うずら卵 とり肉	にんじん はくさい もやし ながねぎ しょうが にんにく キャベツ アセロラ	848	30.6
4	金		茶めし	牛乳	おでん さばの辛味焼き 小松菜の煮びたし	米 じゃがいも ちくわぶ さとう 水あめ	牛乳 こんぶ 揚げポール うずら卵 さば 油揚げ かつお節	だいこん にんじん こまつな トマト	822	31.4
『給食で世界を旅しよう』今月の国: イタリア共和国										
7	月	○	バターロール	牛乳	ミネストローネ ミラノ風チキンカツ ブロッコリー グレープゼリー	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 マヨネーズ パン粉	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ いんげん豆	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ トマト かぼちゃ にんにく ブロッコリー ぶどう	869	29.6
8	火	○	ドライカレー	牛乳	ドライカレーホワイトソースがけ オムレツ ほうれんそうとコーンのソテー 米粉のいちごスティックケーキ	米 さとう 米粉 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード でんぶん	牛乳 とり肉 たまご 豆乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし ほうれんそう いちご グリンピース	892	31.8
9	水		ごはん	牛乳	せんべい汁 たらのごみそあえ きんぴられんこん	米 せんべい でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 とり肉 油揚げ たら みそ さつま揚げ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう れんこん	770	30.1
10	木		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソースパゲティ ポテトコロッケ ミニトマト 米粉のクレープ(みかん)	ソフトめん でんぶん パン粉 なたね油 じゃがいも さとう 植物油 米粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト みかん	853	30.1
11	金	○	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい 温野菜サラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ とうもろこし	813	30.8
14	月	○	さきたまライス ボール	牛乳 コーヒー 飲料	冬野菜のクリームスープ メンチカツ スウィーティー	パン 米粉 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー スウィーティー	825	30.7
15	火		ごはん	牛乳	キムチとトクのスープ パオズ 小松菜ともやしのナムル	米 トック 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉	にんじん もやし たまねぎ にら キムチ こまつな	755	25.1
16	水		ごはん	牛乳	だいこんと小松菜のみそ汁 さんまの煮付け ひじきの五目煮 ブルーン	米 じゃがいも さとう	牛乳 みそ さんま ひじき ぶた肉 大豆	だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん オレンジ ブルーン	758	26.0
17	木		ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 アーモンドフィッシュ	中華めん ごま 小麦粉 なたね油 さとう ラー油 アーモンド 水あめ	牛乳 ぶた肉 みそ かたくりいわし	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	894	32.1
18	金		ごはん	牛乳	じゃがいもとわかめのみそ汁 和風おろしハンバーグ 鶏ごぼうの炒め煮	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油 ラード	牛乳 わかめ みそ とり肉 凍りとうふ	たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう しいたけ えだまめ	752	26.6
21	月	○	メロンパン	牛乳	野菜スープ クリスピーチキン ブロッコリーと根菜のサラダ マスケットゼリー	パン なたね油 小麦粉 ごまドレッシング さとう	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ とうもろこし ブロッコリー ぶどう	787	24.1
22	火		ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 白ごまつくね りんご	米 さとう でんぶん パン粉 ごま	牛乳 油揚げ みそ とり肉	かぼちゃ たまねぎ りんご ほうれんそう	782	25.3
23	水	○	麦ごはん	牛乳	ビーフカレーライス はるさめサラダ 米粉のクリスマスケーキ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 大豆油 はるさめ さとう 植物油 ドレッシング 米粉	牛乳 牛肉 豆乳	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	913	24.9

・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。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。  
○印のある日ない日に関わらず、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
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、所定の日にちままでに  
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!