



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
(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のになる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
8	金		ごはん	牛乳	さといもごはん お雑煮 彩りたまご焼き	米 さといも さとう なたね油 もち 植物油	牛乳 油揚げ とり肉 たまご かまぼこ	にんじん ぶなしめじ さやえんどう だいこん ほうれんそう しいたけ	779	26.0
12	火	○	キャロット ピラフ	牛乳	キャロットピラフホワイトソースがけ 白身魚のプロヴァンス風 りんご	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 チーズ ほき 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト りんご	802	29.7
13	水		ごはん	牛乳	わんたんスープ 鶏肉のさっぱり煮 オレンジゼリー	米 ごま油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが にんにく オレンジ	747	27.2
14	木		ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば 春巻 中華サラダ アーモンドフィッシュ	中華めん なたね油 小麦粉 でんぶん ドレッシング アーモンド 水あめ	牛乳 ぶた肉 なたね かたくちいわし	にんじん はくさいもやし ながねぎ しょうが キャベツ とうもろこし	847	29.6
15	金		ごはん	牛乳	とん汁 ぶりの揚げ煮 きんぴられんこん	米 なたね油 さとう ごま 植物油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さつま揚げ ぶり	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん	796	29.9
18	月	○	チーズパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリー	パン さとう なたね油 マヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	キャベツ にんじん にんにく とうもろこし トマト たまねぎ ブロッコリー りんご	844	36.2
19	火		ごはん	牛乳	中華風はるさめスープ 豚キムチ炒め いかなげ	米 はるさめ なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ いか たらちうお	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ キムチ キャベツ にら しょうが	845	29.1
20	水		ごはん	牛乳	豆腐とじゃがいものみそ汁 あじフライ ひじきの五目煮	米 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ひじき ぶた肉 大豆 あじ	たまねぎ さやえんどう にんじん	752	29.7
21	木		地粉うどん	牛乳	きつねうどん たらのごまみそたれかけ だいこんサラダ いちごゼリー	うどん さとう なたね油 ごま ドレッシング でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ たら みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ とうもろこし いちご	875	35.4
22	金	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス ごぼうサラダ みかん	米 麦 じゃがいも ごま 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう えだまめ とうもろこし みかん	853	23.6
『給食で世界を旅しよう』今月の国: ジョージア										
25	月	○	バターロール	牛乳	ハルチオー シュクメルリ ブロッコリーとコーンのソテー	パン 小麦 オリーブ油 大豆油 小麦粉 ラード なたね油	牛乳 牛肉 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん キャベツ トマト かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー にんにく パセリ	798	33.4
ハルチオーは牛肉とトマトを使った酸味とコクのあるスープです。シュクメルリはにんにくをたっぷり入れたクリームソースで鶏肉を煮込んだジョージアの代表的な料理です。										
26	火		ごはん ふりかけ	牛乳	すいとん さけの西京焼き ひじきのサラダ	米 すいとん ドレッシング ごま さとう 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ さけ ひじき いわし みそ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ もやし たまねぎ とうもろこし	752	31.2
27	水		ごはん	牛乳	呉汁 くじら肉の甘辛揚げ デコボン	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 くじら	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが デコボン	788	33.5
28	木		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ きなこ揚げパン 温野菜サラダ	ソフトめん でんぶん なたね油 小麦粉 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 きなこ たまご チーズ	しょうが にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ ごぼう パセリ	803	30.7
29	金		ごはん	牛乳	かぼちゃと小松菜のみそ汁 豚肉のねぎだれがけ こんにゃくの炒め煮	米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん ぶなしめじ こまつな さやいんげん ながねぎ	760	31.3

・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
1月分	12月28日(月)
2月分	2月1日(月)



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ→



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。



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)

