

♡毎月19日は食育の日です♡



令和3年
12月

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・南平センター献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品は記載してありませんのでご了承ください。

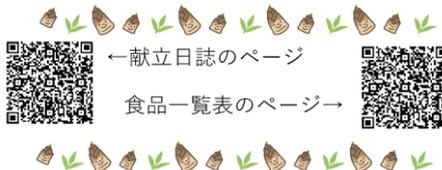
日	曜	スプーン	献立名			主な食品			栄養価	
			主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
<p>12月19日は食育の日です。この日は、給食センターより給食を届けません。ご了承ください。</p>										
1	水		ごはん	牛乳	季節のみそ汁 たらの甘酢あんかけ ホットサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそたら ベーコン	かぶ ながねぎ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが ブロッコリー れんこん	747	28.6
2	木		地粉うどん	牛乳	きつねうどん きのこかぼちゃのかき揚げ ごぼうサラダ	うどん さとう なたね油 小麦粉 パーム油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ごぼう えだまめ とうもろこし かぼちゃ まいたけ	817	26.7
3	金		ごはん	牛乳	切り干しだいこんのみそ汁 いわしのみぞれがけ ひじきの五目煮	米 ごま さとう	牛乳 油揚げ みそいわし ひじき ぶた肉 大豆	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな だいこん	756	28.9
6	月	○	はちみつパン	牛乳	マカロニスープ ミートボールのトマトソースがけ 花野菜のサラダ	パン マカロニ なたね油 オリブ油 さとう はちみつ でんぶん ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	749	25.1
7	火		ごはん ふりかけ	牛乳	呉汁 あじの香味ソース オレンジ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ごま 小麦粉	牛乳 大豆 油揚げ みそ 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 オレンジ	761	29.3
8	水		ごはん	牛乳	いわしのつみれ汁 豚肉のたまねぎソース わかめのサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 いわし ぶた肉 わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	750	27.5
9	木		ホット中華めん	牛乳	もやしそば ぎょうざ ブルー	中華めん さとう なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ にんにく しょうが キャベツ ブルー	762	27.9
10	金		ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 白菜入りとん汁 厚焼たまご	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ たまご	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ はくさい ながねぎ	758	27.7
<p>12月20日は食育の日です。この日は、給食センターより給食を届けません。ご了承ください。</p>										
13	月	○	フラワーパン	牛乳	エルテンスープ 白身魚の香草フライ スタンポット	パン さつまいも 玄米粉 小麦粉 バター ラード なたね油 じゃがいも パン粉 でんぶん	牛乳 ベーコン ほき ソーセージ 脱脂粉乳	グリーンピース たまねぎ にんじん ほうれんそう パプリカ	768	29.2
<p>12月21日は食育の日です。この日は、給食センターより給食を届けません。ご了承ください。</p>										
14	火		ごはん	牛乳	だいこんと小松菜のみそ汁 和風ハンバーグ 海藻サラダ 納豆	米 じゃがいも さとう でんぶん ラード ドレッシング	牛乳 みそ とり肉 こんぶ わかめ ふのり 納豆	だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな まいたけ とうもろこし キャベツ	753	27.8
15	水		ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの辛味焼き かぶのそぼろ煮	米 さといも なたね油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 とうふ 油揚げ さば ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが かぶ	754	27.6
16	木		地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ りんご	うどん ごま さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ さかさまぼこ あおさ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ ぶなしめじ りんご	769	31.1
17	金	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス コーンスローサラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 脱脂粉乳	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	875	25.1
20	月	○	バターロール	牛乳	キャベツと肉団子のスープ かぼちゃコロッケ 小松菜のサラダ	パン ほろさめ なたね油 でんぶん 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ こまつな もやし	778	23.6
21	火	○	キャロット ピラフ	牛乳	オニオンスープ 鶏肉のトマトソース ブロッコリー 米粉のクリスマスケーキ	米 オリブ油 さとう でんぶん マヨネーズ 大豆油 ヤシ油 米粉	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ エリンギ にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし	863	27.7

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、キウイフルーツ、くるみは提供しません。

- 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、学校をお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(火)
2月分	1月31日(月)

上記日程となりますので、所定の日にならぬ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。



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから