



令和3年
1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
センター調理小学校
(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	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)
8	金		地粉うどん	牛乳	おっきりこみ 豚肉のゆず和え ツナと野菜の炒め物	うどん さといも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ツナ かまぼこ	にんじん だいこん ごまつな ながねぎ しいたけ ゆず キャベツ ピーマン	643	30.9
給食で世界を旅しよう 今月の国:大韓民国										
12	火	○	酢飯	牛乳	キンパ風混ぜ寿司 トック入りスープ 鶏肉の韓国風照り焼き	米 ごまごま油 さとう トック 植物油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご かまぼこ わかめ とり肉	にんじん ごまつな たくあん えのきたけ しいたけ たまねぎ ながねぎ にんにく	656	26.7
キンパ風混ぜ寿司は、大韓民国の巻き寿司を給食用にアレンジしたものです。										
13	水	○	コッペパン スライス	牛乳 コーヒ-飲料	じゃがいもトマト煮 ウイナーの香味揚げ キャベツソテー	パン じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ごま	牛乳 とり肉 ソーセージ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト キャベツ	653	24.6
14	木		ごはん	牛乳	中華風かきたまコンスープ しゅうまい 豚肉と切り干し大根のピリ辛炒め	米 ごま油 でんぶん さとう 小麦粉 コーンスターチ	牛乳 たまご ぶた肉	たまねぎ とうもろこし 切干大根 にんじん ながねぎ にら にんにく しょうが	598	23.1
15	金		ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 エリンギの炒め物	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 ベーコン	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく エリンギ パプリカ	684	24.4
18	月		ごはん	牛乳	呉汁 和風おろしハンバーグ 磯香和え	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ とり肉 のり	にんじん ながねぎ だいこん ほうれんそう はくさい たまねぎ	637	26.0
19	火		ごはん	牛乳	冬野菜のみそ汁 さんまのしょうが煮 こんにやくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう 水あめ	牛乳 油揚げ みそ さんま ぶた肉	はくさい かぶ ながねぎ にんじん さやえんどう	591	21.7
20	水	○	子供パン	牛乳	さつまいものクリームシチュー メンチカツ コーンスローサラダ	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう キヤベツ とうもろこし	718	24.5
21	木		ごはん	牛乳	すき焼き風煮 もやしのおかか和え みかんゼリー	米 さとう 水あめ	牛乳 とうふ ぶた肉 うずら卵 かつお節	にんじん たまねぎ ながねぎ はくさい しゆんぎく もやし ごまつな えのきたけ みかん	639	28.2
22	金		ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ コーンフライ いんげんのツナごま和え	ソフトめん オリブ油 小麦粉 ラード さとう パン粉 なたね油 ごま 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ	にんじん たまねぎ にんにく さやいんげん とうもろこし	691	24.6
25	月		ごはん	牛乳	すいとん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し	米 すいとん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さけ かつお節	にんじん だいこん ながねぎ はくさい ごまつな えのきたけ	606	29.5
26	火	○	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 なたね油 ラード 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 もも りんご 洋なし みかん	644	18.9
27	水	○	さきたまライス ボール	牛乳	白菜と肉団子のスープ チーズオムレツ ジャーマンポテト	パン なたね油 じゃがいも 米粉 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ベーコン たまご	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ	586	27.1
28	木		ごはん	牛乳	みぞれ汁 豚肉のねぎみそ焼き きんぴらごぼう	米 でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	にんじん ながねぎ ほうれんそう だいこん ごぼう	624	22.9
29	金		地粉うどん	牛乳	けんちんうどん くじらの甘辛和え にんじんしりしり	うどん さといも さとう なたね油 でんぶん 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ くじら ツナ たまご	ながねぎ にんじん しょうが	647	33.2

・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)

上記日程となりますので、所定の日にちまでに
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→



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)

