



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和元年
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)
2	月		ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのピリ辛焼き こんにゃくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ さば ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやえんどう しょうが	613	23.1
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』2学期の栄養素:鉄分										
3	火		わかめごはん	牛乳	具汁 鶏肉のから揚げ 青菜の煮浸し	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん 米粉	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ とり肉 油揚げ わかめ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく こまつな えのきたけ	659	29.0
具汁には、大豆を細かくすりつぶしたものの(具)が入っています。大豆や大豆製品には貧血を予防する鉄分が多く含まれています。										
朝日東小学校リクエストメニュー:シチュー										
4	水	○	コッペパン	牛乳 コーヒー 飲料	冬野菜のシチュー フランクフルトソーセージ キャベツソテー	パン なたね油 ラード 小麦粉 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	はくさい たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ	587	25.0
5	木	○	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい 小松菜サラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく こまつな もやし	587	25.1
6	金		地粉うどん	牛乳	名古屋風みそうどん ポテトコロッケ いんげんのツナごま和え	うどん さとう じゃがいも パン粉 なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 かまぼこ み そ ツナ	にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ さやいんげん	637	26.1
9	月		ごはん	牛乳	じぶ煮 厚焼たまご りんご	米 焼きふ さとう でんぶん	牛乳 とり肉 たまご	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ りんご	616	25.3
10	火		ごはん	牛乳	ビーフンスープ 鶏肉とナッツの炒め物 みかん	米 ごま油 カシューナッツ さとう でんぶん なたね油 ビーフン	牛乳 ぶた肉 とり肉	しいたけ にんじん なら はくさい しょうが たまねぎ さやいんげん みかん	623	23.9
11	水	○	バターロール	牛乳	白菜のスープ ポークストロガノフ フライドポテト	パン はるさめ なたね油 生クリーム 小麦粉 じゃがいも バーム油	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん ながねぎ ほうれんそう にんにく たまねぎ ぶなしめじ トマト	594	23.5
12	木		ごはん	牛乳	肉じゃが さけの塩焼き ちくわと野菜のサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ さけ 焼ちくわ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	627	29.4
13	金		ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 ミニトマト	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	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 ミニトマト キャベツ	718	25.4
16	月	○	ごはん	牛乳	ハヤシライス 野菜ソテー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	625	20.2
17	火		ごはん	牛乳	とん汁 たらゆず香和え 五目きんぴら	米 なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たら 茎わかめ 油揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ゆず れんこん しいたけ	619	27.8
朝日西小学校リクエストメニュー:メロンパン										
18	水	○	メロンパン	牛乳	肉団子のスープ グラタン イタリアンサラダ	パン さとう マカロニ ドレッシング 小麦粉 でんぶん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	624	21.4
19	木		ごはん	牛乳	韓国風かきたまスープ 鶏肉の韓国風照り焼き ナムル風五色和え	米 なたね油 でんぶん ごま油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんじん はくさい ながねぎ こまつな にんにく 大豆もやし ほうれんそう れんこん しいたけ	610	27.3
20	金		ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば ぎょうざ 野菜炒め	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ハム とり肉	はくさい にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし	614	24.9
23	月	○	ドライカレー	牛乳	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース 米粉のチョコレートケーキ	米 じゃがいも なたね油 さとう ラード 植物油 植物油 米粉	牛乳 とり肉 豆乳	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	703	22.8

・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」を各学校あて送付及び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	1月6日(月)	1月5日(日) までに入金をお願いします
2月分	1月31日(金)	1月30日(木) までに入金をお願いします

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。

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)

