



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)
1	火		ごはん	牛乳	キムチチゲ はるさめサラダ オレンジゼリー	米 さとう ごま油 はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハム	はくさい だいこん ながねぎ キムチ にら にんにく キャベツ にんじん とうもろこし オレンジ みかん	594	23.4
2	水	○	子供パン	牛乳	野菜スープ フライドチキン コーンソテー	パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん なたね油	牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく とうもろこし エリンギ	592	24.3
3	木	○	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい ひじきと根菜のサラダ	米 なたね油 さとう 小麦粉 でんぶん ごま マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 ひじき	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 ごぼう きゅうり とうもろこし	641	26.2
4	金		ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 揚げたこ焼き ブロックリー	中華めん ごま油 米粉 なたね油 さとう マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 たこ みそ あおさ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく ブロックリー	630	22.2
7	月		わかめごはん	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 わかめ	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ りんご	637	25.6
8	火		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 さけ 焼ちくわ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	631	30.8
9	水		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	612	27.3
10	木	○	ごはん	牛乳	牛肉とごぼうの混ぜごはん すいとん さんが焼き	米 なたね油 さとう すいとん ラード	牛乳 牛肉 とり肉 油揚げ あじ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ	626	26.3
11	金	○	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 小麦粉 ラード 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 ブロックリー カリフラワー キャベツ	607	27.1
14	月		ごはん	牛乳	呉汁 とんかつ 青菜の煮浸し	米 じゃがいも なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 みそ 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな えのきたけ	666	27.0
15	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 ビーフン でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉	しいたけ にんじん にら はくさい しょうが たまねぎ さやいんげん みかん	708	27.2
16	水	○	給食で世界を旅しよう：今月の国「ギリシャ」							
			チーズパン	牛乳	レヴィスシア ムサカ ラハノサラダ	パン オリブ油 さとう	牛乳 ひよこ豆 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし なす レモン	586	22.5
レヴィスシアはひよこ豆のスープです。ムサカは、じゃがいもやなすを重ねて焼いた、グラタンのような料理です。										
17	木	○	麦ごはん	牛乳	ビーフカレーライス 三色ソテー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 大豆油	牛乳 牛肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし	627	19.6
18	金		地粉うどん	牛乳	名古屋風みそうどん かぼちゃコロッケ ミニトマト	うどん さとう なたね油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 かまぼこ みそ	にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ かぼちゃ たまねぎ トマト	605	23.2
21	月	○	キャロット ピラフ	牛乳	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース いんげんのソテー	米 じゃがいも なたね油 さとう ラード	牛乳 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん バセリ さやいんげん とうもろこし	590	20.3
22	火		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 トマト	614	23.4
23	水	○	セサミ バーンズ	牛乳	ポトフ ローストチキン ほうれん草とコーンのソテー 米粉のチョコレートケーキ	パン じゃがいも さとう なたね油 植物油 米粉 ごま	牛乳 ソーセージ とり肉 豆乳	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロックリー ほうれんそう とうもろこし	709	29.0

・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
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！