



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
(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	親子うどん 笹かまぼこの磯辺揚げ みかん	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 たまご ささかまぼこ あおさ	にんじん ながねぎ ほうれんそう みかん	633	28.8
12	火		ごはん	牛乳	お雑煮 さばの幽庵焼き 小松菜とひじきの煮浸し	米 もち さとう	牛乳 とり肉 さば ひじき 油揚げ かまぼこ	にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう こまつな ゆず	659	24.9
13	水	○	ツイストパン	牛乳	コーンポタージュ オムレツミートソース 青のりポテト	パン なたね油 さとう 小麦粉 ラード でんぶん じゃがいも コーンスターチ	牛乳 たまご ぶた肉 あおさ 脱脂粉乳	たまねぎ どうもろこし にんにく エリンギ トマト パセリ	630	23.7
14	木		ごはん	牛乳	みそけんちん 豚肉のしょうが炒め デコボン	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが デコボン	591	24.1
15	金		ホット中華めん	牛乳	マーボーめん ねぎきょうざ 中華サラダ	中華めん なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん どうもろこし もやし	645	24.6
18	月		わかめごはん	牛乳	ごまキムチ汁 とんかつ ポイルキャベツ	米 さといも なたね油 ごま パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ わかめ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ キムチ キャベツ	655	25.3
19	火		ごはん	牛乳	きりたんぽ汁 ぶりの揚げ煮 ひじきのサラダ	米 きりたんぽ なたね油 さとう 植物油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ひじき ぶり	にんじん はくさい だいこん ごぼう まいたけ ながねぎ もやし どうもろこし たまねぎ	621	21.8
20	水	○	コッペパン スライス	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 焼きそば いちごゼリー	パン 中華めん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん どうもろこし ほうれんそう もやし ビーマン いちご	600	25.1
21	木	○	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 だいこんのみそ汁 厚焼たまご	米 なたね油 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ みそ たまご	にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ	621	25.4
22	金		ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース ポテトサラダ もも	ソフトめん でんぶん なたね油 じゃがいも マヨネーズ さとう	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト どうもろこし えだまめ もも	606	21.9
25	月	○	キャロット ピラフ	牛乳	トマトとたまごのスープ 白身魚の香草フライ ブルーネ	米 なたね油 でんぶん パン粉	牛乳 たまご ベーコン ほき	たまねぎ トマト バジル パセリ ブルーン にんじん どうもろこし	640	23.2
26	火	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス ごぼうサラダ 型抜きチーズ	米 麦 じゃがいも ごま なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ごぼう えだまめ どうもろこし	663	22.8
『給食で世界を旅しよう』今月の国: ジョージア										
27	水	○	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 麦 オリーブ油 なたね油 小麦粉 ラード 大豆油	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 ブロッコリー にんにく どうもろこし パセリ	600	26.4
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。										
28	木	○	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん すいとん さけの西京焼き	米 なたね油 さとう すいとん 水あめ	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 とり肉 油揚げ さけ みそ	にんじん ながねぎ だいこん はくさい こまつな	618	31.3
29	金		地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん くじら肉の甘辛揚げ りんご	うどん ごま なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ みそ くじら	にんじん だいこん ながねぎ ぶなしめじ ししいたけ しょうが ほうれんそう りんご	640	30.9

・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)

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→



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)

