

# 学校給食共同献立表



川口市マスコット「ぎゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

| 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  | 金 |                                  | ごはん     | 牛乳   | ごまみそ汁<br>和風おろしハンバーグ<br>こんにやくの炒め煮                          | 米 じゃがいも ごまきょう<br>でんぶ なたね油 ラード                            | 牛乳 油揚げ 大豆 みそ<br>とり肉 ぶた肉                                    | にんじん だいこん ながねぎ<br>さやいんげん たまねぎ                   | 757                                | 26.5     |      |
| 4  | 月 | ○                                | 黒パン     | 牛乳   | 押麦入り野菜スープ<br>かぼちゃコロッケ<br>はるさめサラダ                          | パン 黒とうじやがいも<br>おおむぎ オリーブ油<br>なたね油 はるさめ<br>小麦粉 パン粉 ドレッシング | 牛乳 ソーセージ   | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>キャベツ とうもろこし パセリ               | 748                                | 20.8     |      |
| 5  | 火 |                                  | ごはん     | 牛乳   | 白玉のつぺい汁<br>鶏肉のごま照り焼き<br>もやしのサラダ                           | 米 白玉もちきょう<br>なたね油 でんぶ さんとう<br>ごまドレッシング                   | 牛乳 ぶた肉 とり肉   | にんじん だいこん ごぼう<br>ながねぎ しょうが もやし<br>えだまめ          | 747                                | 26.4     |      |
| 6  | 水 | 十二月田中学校の生徒が考えた献立                 |         |  |   |  | 米 なたね油 さんとう<br>でんぶ さんとう<br>水あめ                             | 牛乳 油揚げ わかめ みそ<br>たら ひじき ぶた肉 大豆                  | かぶ たまねぎ はくさい<br>にんじん ぶなしめじ みかん     | 749      | 27.9 |
|    |   | ごはん                              | 牛乳      | かぶのみそ汁<br>たらの野菜あんかけ<br>ひじきと大豆の煮物<br>みかんゼリー         | テーマは「冬が旬の食材を使った献立」です。                                     |  |  |   |                                    |          |      |
| 7  | 木 |                                  | ホット中華めん | 牛乳   | もやしそば<br>春巻<br>キャベツのサラダ                                   | 中華めん きょう なたね油<br>でんぶ 小麦粉<br>ドレッシング                       | 牛乳 ぶた肉   | にんじん もやし ながねぎ<br>たら にんにく しょうが<br>えだまめ キャベツ たまねぎ | 789                                | 24.9     |      |
| 8  | 金 | ○                                | 麦ごはん    | 牛乳   | カレーライス<br>だいこんサラダ<br>オレンジ                                 | 米 麦 じゃがいも<br>小麦粉 ラード なたね油<br>ドレッシング                      | 牛乳 ぶた肉 豆乳  | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく だいこん キャベツ<br>オレンジ        | 760                                | 23.5     |      |
| 11 | 月 | ○                                | 子供パン    | 牛乳   | ニョッキのクリームスープ<br>チキンナゲット<br>コーンスローサラダ                      | パン ニョッキ なたね油<br>小麦粉 ラード でんぶ<br>ドレッシング                    | 牛乳 ベーコン<br>脱脂粉乳 とり肉  | にんじん たまねぎ エリンギ<br>キャベツ とうもろこし                   | 765                                | 26.1     |      |
| 12 | 火 |                                  | ごはん     | 牛乳   | せんべい汁<br>豚肉のたまねぎソースがけ<br>りんご                              | 米 せんべい なたね油<br>さんとう でんぶ                                  | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉   | にんじん しいたけ ながねぎ<br>はくさい だいこん ごぼう<br>たまねぎ りんご     | 764                                | 27.2     |      |
| 13 | 水 | 今年度のテーマ「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「石川県」 |         |  |   |  | 米 きょう なたね油<br>さんとう ぶ さんとう<br>でんぶ 米粉 パン粉                    | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ<br>にぎす とり肉 あおさ                    | だいこん にんじん しいたけ<br>さやいんげん           | 758      | 26.6 |
|    |   | ごはん                              | 牛乳      | めった汁<br>二ギスの磯辺米粉フライ<br>治部煮                         | 『めった汁』は、根菜類を使った具だくさんの豚汁です。治部煮は鴨肉や麩、季節の野菜などが入ったとろみのある煮物です。 |  |  |   |                                    |          |      |
| 14 | 木 |                                  | 地粉うどん   | 牛乳   | きつねうどん<br>大学いも<br>ブロッコリー                                  | うどん きょう とうふ<br>なたね油 水あめ ごま<br>ドレッシング                     | 牛乳 ぶた肉 油揚げ   | にんじん たまねぎ ながねぎ<br>ほうれんそう ブロッコリー                 | 758                                | 24.6     |      |
| 15 | 金 | ○                                | ごはん     | 牛乳   | マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>小松菜のナムル                                | 米 でんぶ さんとう<br>なたね油 ドレッシング<br>小麦粉                         | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ  | たまねぎ にんじん しいたけ<br>しょうが にんにく ながねぎ<br>ごまつな もやし    | 750                                | 30.1     |      |
| 18 | 月 | ○                                | バターロール  | 牛乳   | 白菜と肉団子のスープ<br>オムレツ<br>チリコンカン                              | パン オリーブ油 さんとう<br>でんぶ 大豆油                                 | 牛乳 とり肉<br>たまご ぶた肉 大豆<br>いんげん豆                              | はくさい にんじん ごまつな<br>にんにく しょうが たまねぎ<br>トマト         | 748                                | 31.0     |      |
| 19 | 火 |                                  | ごはん     | 牛乳   | 高野豆腐のそぼろごはん<br>しね汁<br>白ごまつね                               | 米 なたね油 さんとう<br>でんぶ さんとう<br>ごま                            | 牛乳 凍りとうふ ぶた肉<br>油揚げ みそ とり肉                                 | にんじん ながねぎ だいこん<br>ごぼう しいたけ たまねぎ                 | 747                                | 27.6     |      |
| 20 | 水 | 領家中学校の生徒が考えた献立                   |         |  |   |  | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード<br>ドレッシング ごま<br>米粉 パン粉 さんとう<br>ココア | 牛乳 ベーコン とり肉<br>わかめ 豆乳 脱脂粉乳                      | にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー キャベツ<br>とうもろこし | 832      | 28.3 |
|    |   | キャロット<br>ピラフ                     | 牛乳      | クリームシチュー<br>クリスピーチキン<br>温野菜サラダ<br>米粉のクリスマスケーキ(チョコ) | テーマは「冬でもポカポカメニュー」です。                                      |  |  |   |                                    |          |      |

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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。
  - ・アレルギー物質など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。

| 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(木) |
| 2月分          | 1月31日(水)  |

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。  
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食  
休止申請書を提出してください。  
詳しくは、学校にお問合せください。



← 献立日誌のページ  
食品一覧表のページ →



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



12月10日から16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です  
1970年代から1980年代にかけて、北朝鮮が多くの人を拉致しました。  
「らち」は本人がのぞまないので連れ去ることです。川口市にも、  
北朝鮮にらちされたまま、家族のもとへかえってこれていない方がいます。



拉致問題の動画チャンネルがあります。

YouTube公式動画チャンネルでは、アニメ「めぐみ」や  
拉致被害者御家族のメッセージ動画などを配信しています。

YouTube <https://www.youtube.com/c/rachitaichannel>



電子図書館もご利用ください。

「らちもんだいたいさくほんぶ電子図書館」  
<https://web.d-library.jp/rachitai/>



問合せ・川口市福祉総務課(048-259-7929)