



♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
1月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
センター調理中学校
(新郷・南平センター献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※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)		
10	水		ごはん	牛乳	お雑煮 白ごまつくね うの花炒り煮	米 もち さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とり肉 おから 焼くわ かまぼこ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう しいたけ たまねぎ	771	26.3		
11	木		ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン ぎょうざ ブロッコリーと根菜のサラダ	中華めん ごま油 なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	もやし にんじん ながねぎ はくさいとうもろこし キャベツ ブロッコリー だいこん	750	29.0		
12	金		ごはん	牛乳	呉汁 いわしのみぞれ煮 キャベツとひじきの煮びたし	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ いわし ひじき	にんじん だいこん ながねぎ キャベツ	749	28.7		
15	月	○	里中学校の生徒が考えた献立			パン なたね油 パン粉 小麦粉 さとう 米粉			牛乳 ベーコン たら 豆乳	たまねぎ にんじん はくさい とうもろこし キャベツ もも	752	26.1
			バーガーパン (子供パンスライス)	牛乳	栄養満点！野菜スープ 寒だらのうまみフライ ポイルキャベツ 米粉のももタルト	テーマは「冬の味覚ランチセット」です。						
16	火		安行東中学校の生徒が考えた献立			米 トック なたね油 でんぶん さとう ドレッシング			牛乳 わかめ とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが ながねぎ にんにく もやし だいこん	810	26.2
			ごはん	牛乳	わかめとトックのスープ ヤンニョムチキン にんじんと大根ともやしのナムル 乳酸菌飲料	テーマは「知ってみよう世界の料理(韓国編)」です。						
17	水		ごはん	牛乳	ひじきごはん 切り干し大根のごまみそ汁 さばの辛味焼き	米 さとう ごま ごま油	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ みそ さば	にんじん 切干大根 ながねぎ ほうれんそう	746	27.6		
18	木		地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかのかりんあげ オレンジ	うどん さとう なたね油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか	にんじん たまねぎ ほうれんそう オレンジ	749	32.1		
19	金		ごはん	牛乳	すまし汁 豚ロースねぎみそ焼き きんぴられんこん	米 さとう なたね油	牛乳 とうふ わかめ ぶた肉 みそ さつま揚げ	にんじん えのきたけ ほうれんそう ながねぎ れんこん	749	27.6		
22	月	○	黒パン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ チキンナゲット ブロッコリー	パン 黒とう なたね油 ドレッシング でんぶん 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー	765	27.2		
23	火	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 枝豆のサラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 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 しょうが にんにく ながねぎ えだまめ もやし	751	29.1		
24	水	○	ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ ブルー	米 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし ブルー	755	23.7		
25	木		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ さとう揚げパン 型抜きチーズ	ソフトめん さとう でんぶん なたね油 パン	牛乳 ぶた肉 チーズ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ	787	31.8		
26	金		ごはん	牛乳	すいとん 和風おろしハンバーグ きんぴらごぼう	米 すいとん さとう でんぶん なたね油 ごま ラード	牛乳 とり肉 油揚げ さつま揚げ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな ごぼう たまねぎ	754	26.6		
29	月	○	はちみつパン	牛乳	冬野菜のシチュー 花豆コロッケ 小松菜のサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング パン粉 はちみつ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 白花生	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー こまつな もやし	782	26.1		
30	火		今年度のテーマ:「味わおう!日本各地の郷土料理」 今月:「千葉県」			米 なたね油 さとう ごま でんぶん			牛乳 とり肉 みそ あじ	だいこん にんじん こまつな ごぼう しいたけ 菜の花 もやし たまねぎ ブルーベリー	737	26.5
			ごはん	牛乳	とりとせ風汁 あじ塩竜田揚げ 菜の花の煮びたし ブルーベリーゼリー	「とりとせ風汁」は「鶏雑炊(とりとせ)」というお祝いの日に食べられている料理を汁物にアレンジしたものです。						
31	水		ごはん	牛乳	打ち豆汁 いろどりたまご焼き こんにゃくの炒め煮	米 さといも なたね油 さとう 植物油	牛乳 大豆 油揚げ みそ たまご とり肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	757	24.9		

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。
 - ・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
2月分	1月31日(水)
3月分	2月29日(木)

- ・口座へのご入金は、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



学校給食費の公費負担を追加で実施します

- 令和6年1月～3月、市立小中学校在籍児童生徒を対象に行います
- 1食あたり、小学生は12円、中学生は14円、公費を追加します
- 上記期間の保護者負担額は変わりません

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)

