



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
(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)
1	火		ごはん ふりかけ	牛乳	つくね汁 厚焼たまご ひじきの五目煮	米 さとう でんぶん パン粉 ごま	牛乳 いわし節 とり肉 たまご ひじき ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう	586	24.1
2	水	○	はちみつパン	牛乳 コーヒー 飲料	冬野菜のシチュー ミートかぼちゃフライ スウィーティー	パン じゃがいも はちみつ なたね油 小麦粉 ラード パン粉 さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ かぶ ブロッコリー かぼちゃ スウィーティー	673	21.7
3	木	○	ごはん	牛乳	異汁 きんぴらハンバーグ さけとじゃこのふりかけ	米 じゃがいも なたね油 さとう こめ油	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ さけ ちりめんじゃこ とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが たまねぎ	630	28.6
4	金		ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 ミニトマト	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし ながねぎ キャベツ トマト	650	19.8
7	月		ごはん 味付けのり	牛乳	さつま汁 白ごまつくね 青菜炒め	米 さつまいも パン粉 さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とり肉 とうふ みそ かつお節 のり	だいこん にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ	609	22.9
8	火		わかめごはん	牛乳	かみなり汁 かれいの甘酢あんかけ みかん	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ かれい わかめ	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう しょうが もやし さやいんげん みかん	600	24.3
9	水	○	ドライカレー	牛乳	マカロニスープ チキンジンジャーステーキ ブロッコリーと根菜のサラダ 青りんごゼリー	米 マカロニ なたね油 さとう 粉あめ ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう しょうが ブロッコリー だいこん グリンピース りんご	659	26.5
10	木	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん かきたま汁 さんまのかんろ煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ たまご さんま	にんじん ごぼう えだまめ たまねぎ ほうれんそう	631	25.0
11	金	○	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ ツナポテコロッケ オレンジ	パン でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 大豆油 タルタルソース	牛乳 ぶた肉 ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう オレンジ	662	19.1
14	月		ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め フルーツ杏仁プリン	米 トック なたね油 さとう ごま油 ごま 水あめ	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ 豆乳	にんじん たまねぎ にら えのきたけ キムチ キャベツ しょうが にんにく もも	651	21.3
15	火		ごはん	牛乳	白玉のつべい汁 ほきの磯香揚げ 小松菜のサラダ	米 白玉もち さといも でんぶん なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ほき	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しょうが こまつな もやし	592	21.5
『給食で世界を旅しよう』 今月の国:イタリア										
16	水	○	バターロール	牛乳	ミネストローネ ミラノ風チキンカツ 花野菜サラダ	パン マカロニ オリーブ油 なたね油 マヨネーズ パン粉	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ トマト かぼちゃ にんにく ブロッコリー カリフラワー	622	24.8
17	木		茶めし	牛乳	おでん 白菜の煮浸し アーモンドフィッシュ	米 じゃがいも ちくわぶ さとう アーモンド 水あめ	牛乳 こんぶ 揚げボール 焼くわ ねぎ 卵 油揚げ かたくちいわし	だいこん にんじん はくさい えのきたけ	597	22.9
18	金		地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこのごま揚げ りんご	うどん さとう なたね油 小麦粉 ごま	牛乳 油揚げ ぶた肉 ささかまぼこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	616	25.9
21	月	○	麦ごはん	牛乳	牛肉のカレーライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも ごま なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 牛肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	650	19.5
22	火		ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 さわらのゆず竜田揚げ わかめのサラダ	米 なたね油 でんぶん ドレッシング	牛乳 油揚げ みそ さわら わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ ゆず とうもろこし	612	22.6
23	水	○	子供パン	牛乳	コーンポタージュ えびフライ ミニトマト 米粉のクリスマスケーキ	パン なたね油 パン粉 小麦粉 ラード さとう 米粉 植物油	牛乳 豆乳 えび 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし トマト パセリ	694	24.2

・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、所定の日にかみまでに
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！