



平成30年  
1月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会

本校調理中学校

※ 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はありませんのでご了承ください。

日	曜	箸持参の日	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	さといもごはん お雑煮 ぶりの照り焼き	米もち さといも なたね油 さとう	牛乳 ぶり とり肉 油揚げ かまぼこ	にんじん だいこん しめじ しいたけ さやえんどう ほうれんそう ながねぎ	779	29.4
11	木	○	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん ひじきぎょうざ りんご	中華めん 小麦粉 なたね油 ごま ごま油 さとう ラー油	牛乳 ぶた肉 ひじき みそ	りんご こまつな えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	823	29.3
12	金		麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ ミニトマト	米 麦じゃがいも 小麦粉 ラー油 なたね油 でんぶ ん さとう	牛乳 たまご ぶた肉 豆乳	ミニトマト たまねぎ にんじん しょうが にんにく	807	27.7
15	月		ツイストパン	牛乳 コーヒー 飲料	かぶのクリーム煮 ポテトコロッケ みかん	パン 小麦粉 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	かぶ みかん たまねぎ にんじん しめじ	837	24.9
16	火	○	今月の郷土料理:青森県			米 ごま なたね油 さとう でんぶん 水 あめ	牛乳 とり肉 油揚げ 凍りとうふ みそ	にんじん ごぼう りんご だいこん たまねぎ にんにく ぶき	873	28.2
			ごはん	牛乳	けの汁 鶏肉のにんにくソースがけ きんぴらごぼう りんごゼリー	刻んだものをみそで煮込んだ汁のことで、小正月に作られる青森県の郷土料理です。				
17	水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしナムル	米 ドレッシング でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	こまつな たまねぎ もやし にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ	868	32.4
18	木	○	地粉うどん	牛乳	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	うどん 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 焼ちくわ とり肉 あおりの油揚げ みそ	オレンジ にんじん ながねぎ しめじ かぼちゃ	747	28.6
19	金	○	ごはん ふりかけ	牛乳	白玉のついで汁 さばの辛味焼き ブロッコリーのこま和え	米 さといも さとう ごま 白玉もち なたね油 でんぶん	牛乳 さば ひじき とり肉	ブロッコリー だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	783	26.2
22	月		メロンパン	牛乳	ラビオリスープ チキンガーリックステーキ りんご	パン 小麦粉 小麦粉 でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ りんご にんじん ほうれんそう にんにく エリンギ	834	28.8
23	火	○	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 厚焼たまご ひじきの煮物 ブルー	米 でんぶん さとう じゃがいも なたね油 ごま	牛乳 たまご ひじき ぶた肉 みそ 油揚げ 大豆	にんじん プルーン だいこん ながねぎ	752	25.6
24	水	○	ごはん	牛乳	すいとん さけの塩焼き しゃくし菜ふりかけ	米 ごま ごま油 すいとん	牛乳 さけ ちりめんじゃこ とり肉 油揚げ かつお節	にんじん だいこん ほうき こまつな ながねぎ しゃくし菜	772	38.5
1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食開始時をイメージした献立です。										
25	木	○	蒸し中華めん	牛乳	五目とろみそば 春巻 ミニトマト	中華めん 小麦粉 ごま油 なたね油 でんぶん 植物油	牛乳 ぶた肉 うずら卵	ミニトマト ほうき にんじん ながねぎ もやし にんにく しょうが	816	27.6
26	金	○	西中生徒が考えた献立			米 さとう なたね油 じゃがいも コーンスターチ パン粉	牛乳 とうふ わかめ かつお節 みそ ぶた肉 たまご	こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ (ぶどう)	823	32.2
			わかめごはん	牛乳	真だくさんみそ汁 ミニとんかつ 小松菜のお浸し プリン (代替食: マスカットゼリー)					
29	月		バターロール いちごジャム	牛乳	ヌードルスープ くじら肉のオーロラソース和え 型抜きチーズ	パン 米粉めん さとう なたね油 水 あめ でんぶん	牛乳 チーズ とり肉 みそ くじら	いちご たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	831	33.1
30	火	○	領家中生徒が考えた献立			米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	かぼちゃ だいこん みかん ほうき ながねぎ レモン	856	27.1
			ごはん	牛乳	白菜と大根のみそ汁 豚肉のレモンソースがけ かぼちゃのピリ辛和え みかんゼリー					
31	水	○	ごはん	牛乳	すき焼き風煮 さんまの塩焼き いちご	米 さとう	牛乳 とうふ さんま ぶた肉 うずら卵	いちご にんじん たまねぎ ながねぎ しゅんぎく	796	35.3

## ☆ 箸持参の日にはきれいに洗って忘れずに持参するようお願いいたします。

- 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。
- 生徒が考えた献立は、学校給食メニューコンクールにおいて優れた献立から選定しています。
- 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」を各学校あて送付及び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。
- ◎印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち代替食を希望する方には、アレルギー物質27品目を含まない食品に献立内容を変更いたします。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

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(木)	12月27日(水) までに入金をお願いします
2月分	1月31日(水)	1月30日(火) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にならぬ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。