

令和元年
12月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理中学校

日	曜	着持参の日	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)
2	月		子供パン	牛乳	冬野菜のシチュー チキンガーリックステーキ オレンジ	パン じゃがいも なたね油 ホワイトルウ でんぶん ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ エリンギ(しなちくカット) かぶ(根・葉付き) ブロッコリー しめじ にんにく オレンジ	851	32.0
3	火	○	ごはん	牛乳	大根と鶏肉だんごのしょうがスープ 豆腐ハンバーグ わかめともやしとにんじんのサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉つくね(冷凍) 豆腐ハンバーグ(冷凍・60)ポイ ルインパック わかめ	にんじん だいこん しょうが たまねぎ もやし	738	26.1
4	水	○	鶏ごぼうごはん	牛乳	かきたま汁 たらのごまみそたれかけ マスカットゼリー	米 なたね油 さとう でんぶん ごま	とり肉 油揚げ 凍り豆腐 牛乳 たまご たら角切り(冷凍・でんぶん 付き) みそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ こまつな	845	32.1
5	木	○	肉みそうどん	牛乳	大学いも ミニトマト	うどん なたね油 さとう さつまいも(乱切り) 水あめ ごま	ぶた肉 みそ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ミニトマト	750	24.3
6	金	○	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの五目煮 ブルー	米 きりたんぼ なたね油 さとう	牛乳 とり肉 いわし ひじき ぶた肉 大豆	にんじん はくさい ましたけ ながねぎ ブルー	798	28.6
9	月		ツイストパン	牛乳	ほうれん草のクリームスープ メンチカツ りんご	パン じゃがいも なたね油 ホワイトルウ	牛乳 とり肉 メンチカツ(冷凍・ぶた肉・6 0)	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草	845	29.7
10	火	○	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻 肉野菜炒め	米 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 わかめ うずら卵 春巻(冷凍・50) ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ にら しょうが にんにく	788	23.1
11	水		カレーライス	牛乳	オムレツ みかん	米 じゃがいも カレールー なたね油	ぶた肉 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく みかん	860	31.2
12	木	○	たんたんめん	牛乳	ひじきぎょうざ 小松菜のナムル	中華めん ごま油 ごま なたね油 さとう ドレッシング	ぶた肉 みそ 牛乳	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな もやし	866	32.9
13	金	○	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ ほうれん草の煮浸し アセロラゼリー	米 さといも なたね油 でんぶん さとう	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 みそ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう しょうが ながねぎ ほうれん草	843	28.4
16	月		バターロール	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ	パン なたね油 ホワイトルウ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ハンバーグ(冷凍・焼目あ り・50)	たまねぎ とうもろこし エリンギ(しなちくカット) にんじん	907	30.4
17	火	○	ごはん	牛乳	打ち豆汁 かれの野菜あんかけ ミニトマト のりの佃煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 打ち豆 油揚げ 煮干(だしパック)(セ) みそ かれの立田揚げ(冷凍・ 50) のり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし ビーマン ミニトマト	745	28.2
18	水	○	茶めし	牛乳	おでん 白ごまつくね 和風サラダ	米 じゃがいも ちくわぶ さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 こんぶ 焼ちくわ 揚げポール うずら卵 白ごまつくね(レバー入り) (冷凍・20)	だいこん にんじん もやし えだまめ	791	28.2
19	木	○	ごまみそうどん	牛乳	さつまいもの天ぷら オレンジ	うどん なたね油 ごま さとう さつまいも 小麦粉	とり肉 油揚げ みそ 牛乳	だいこん にんじん ながねぎ ほうれん草 しいたけ しめじ オレンジ	766	23.9
20	金	○	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 豚肉のおろしソースがけ きんぴられんこん	米 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 油揚げ 煮干(だしパック)(セ) みそ ぶた肉 さつまあげ	西洋かぼちゃ(角切り)バラ たまねぎ ほうれん草 だいこん れんこん にんじん	847	28.1
23	月	○	さきたまライス ポール	牛乳	ヌードルスープ フライドチキン ブロッコリーと根菜のサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	パン 米粉めん なたね油 小麦粉 でんぶん ドレッシング クリスマスケーキ(チョコ) (冷凍・26)	牛乳 ベーコン 鶏もも(皮なし)	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく しょうが ブロッコリー だいこん	769	32.6

- ・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。
- ・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。