



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7年
1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

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	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)
9	木	○	蒸し中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 ブロッコリーと根菜のサラダ りんごゼリー	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 ドレッシング 水あめ さとう	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 ブロッコリー だいこん りんご	857	27.6
10	金	○	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 なたね油 ごま	牛乳 とり肉 かまぼこ おから 焼きちくわ	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	808	26.9
14	火	○	ごはん	牛乳	トック入りスープ さばのヤンニョムカンジャンかけ もやしのナムル	米 トック なたね油 さとう ごま ごま油 ドレッシング でんぶ	牛乳 とり肉 わかめ さば	にんじん たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが ながねぎ もやし ごまつな	807	24.2
15	水		キャロットピラフ	牛乳	野菜のクリームシチュー オムレツ ブロッコリー	米 なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング さとう 大豆油 植物油	牛乳 とり肉 たまご 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー とうもろこし	773	26.7
16	木	○	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん いかのかりんあげ 花みかん	うどん ごま さとう なたね油 でんぶ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ いか	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ ぶなしめじ みかん	762	30.6
17	金	○	ごはん	牛乳	川口さいものすまし汁 豚肉のねぎみそ炒め きんぴられんこん	米 さといも さとう ごま なたね油 でんぶ	牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ かまぼこ	にんじん えのきたけ ながねぎ れんこん	747	30.5
20	月		メロンパン	牛乳 コーヒー 飲料	白菜と肉団子のスープ チキンナゲット だいこんサラダ	パン さとう なたね油 ドレッシング 植物油 でんぶ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう だいこん キャベツ	796	24.6
安行中学校生徒が考えた献立 今年度のテーマは「丈夫な体をつくらう！」3学期は「免疫力アップ」										
21	火	○	ごはん	牛乳	けんちん汁 ハンバーグ ポテトサラダ みかんゼリー	米 なたね油 さとう でんぶ じゃがいも ラード	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 大豆	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが えだまめ たまねぎ みかん	759	26.0
テーマは「風邪予防元気たくさん給食」旬の野菜や果物にはビタミンCが豊富に含まれています。										
22	水	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん だいこんのみそ汁 ぶりの照り焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ ぶり	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん ながねぎ	748	30.4
23	木	○	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん さようざ オレンジ	中華めん ごま なたね油 さとう ラード 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	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 オレンジ キャベツ	864	33.2
24	金		麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも さとう 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 脱脂粉乳	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	802	24.9
27	月		はちみつパン	牛乳	冬野菜のクリームスープ 川口ポテトコロッケ ごぼうサラダ	パン なたね油 はちみつ 小麦粉 ラード パン粉 ドレッシング じゃがいも	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ はくさい しょうが にんじん ごぼう とうもろこし	790	24.4
榎根中学校生徒が考えた献立										
28	火	○	わかめごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 いわしのかばやき 牛蒡入り野菜いため	米 さつまいも なたね油 ごま さとう でんぶ	牛乳 みそ いわし わかめ	たまねぎ ごまつな にんじん キャベツ もやし しょうが	763	24.5
テーマは「寒さに活力を！！冬健康給食！！」										
29	水	○	ごはん	牛乳	すいとん いろどりたまご焼き こんにゃくの炒め煮	米 すいとん なたね油 さとう 植物油	牛乳 油揚げ たまご とり肉	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ごまつな さやいんげん	777	24.2
30	木	○	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティキャロットソース きなこ揚げパン もも	スパゲティ なたね油 でんぶ パン さとう 小麦粉 オリーブ油	牛乳 ぶた肉 きなこ	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト もも バセリ	798	28.1
31	金		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい ミニトマト	米 でんぶ ごま油 さとう なたね油 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 トマト	759	33.7

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、マカダミアナッツ、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。

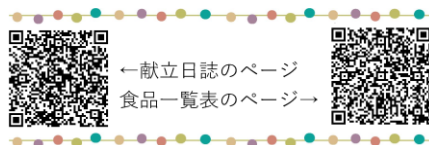
・○印のある日ない日に関わらず、おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・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	1月6日(月)
2月分	1月31日(金)

・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
・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



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://fishowindex.jp/kawaguchi/>
※利用料無料(通信費は自己負担)

