



♡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
川口市立青木中央小学校

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	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	わかめごはん	牛乳	田作り おぞう煮 くりきんとん	米 なたね油 さとう もち さといも さつまいも	牛乳 わかめ とり肉 かまぼこ かたくちいわし	だいこん にんじん しいたけ こまつな	626	20.9
11	木	キムタク ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁	米 ごま油	牛乳 ぶた肉 厚揚げ わかめ みそ	ながねぎ キムチ たくあん キャベツ	600	21.5
12	金	フラワー ロール	牛乳	チキンクリームシチュー 野菜サラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	585	21.9
15	月	ごはん	牛乳	ユーリンチー ポイルキャベツ わかめスープ	米 でんぶん なたね油 さとう ごま油 ラー油	牛乳 とり肉 わかめ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	604	24.6
16	火	地粉うどん	牛乳	おっきりこみ たまねぎのかき揚げ	うどん さといも さつまいも ごま 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき たまご	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ しいたけ たまねぎ	608	20.9
17	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨スープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ ラー油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ベーコン	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ もやし こまつな	587	24.4
18	木	炊き込み おこわ	牛乳	さつまい	米 もち米 なたね油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	594	20.3
19	金	子供パン	牛乳	ほきのバジル揚げ 野菜スープ	パン なたね油 パン粉	牛乳 ほき ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし バジル	589	22.2
23	火	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン ぎょうざ りんご	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれんそう りんご	609	24.2
24	水	おにぎり (茶めし)	牛乳	さけの塩焼き 大根のみそ汁	米 さとう	牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ	だいこん にんじん	564	28.7
25	木	チキンピラフ	牛乳	マカロニのクリームスープ セレクトデザート【甘夏ゼリー】	米 なたね油 オリーブ油 マカロニ 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 甘夏みかん	590	22.2
				マカロニのクリームスープ セレクトデザート【グレープゼリー】	米 なたね油 オリーブ油 マカロニ 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ぶどう	599	22.1
26	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) ポークビーンズ	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム	584	24.5
29	月	ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら すいとん エゴフリかけ	米 なたね油 小麦粉 さとう ごま	牛乳 ししゃも ぶた肉 たまご かつお節	だいこん にんじん ほうれんそう	617	23.8
30	火	ホット中華めん	牛乳	もやしのあんかけラーメン 手作りしゅうまい	中華めん なたね油 ごま油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが	590	27.9
31	水	昆布ごはん	牛乳	豚汁 花みかん	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ 刻み昆布 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ みかん	610	27.4

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。

・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、学校にご相談ください。

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

