



♡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
川口市立青木中央小学校

川口市マスコット「きゅばらん」

※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)
9	木	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 さとうごまもちりさまいも	牛乳 かたくいわしとり肉わかめ まぼこ	だいこん にんじん しいたけこまつな	621	20.3
10	金	メロンパン	牛乳	パンバーグステーキ ブロッコリー ペイザンヌースープ	パン なたね油 さとうじやがいも ラード	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	たまねぎ にんにく ブロッコリー にんじん かぶ はくさい	612	23.5
14	火	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻りんご	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか えび なると	にんじん はくさい もやしながねぎ しょうが にんにく しいたけ ほうれんそうりんご	672	25.5
15	水	ごはん	牛乳	たらのごまみそあえせんべい汁	米 なたね油 さとうごませんべいでんぶん	牛乳 たらみそとり肉	にんじん ごぼう ぶなしめじ ながねぎ	622	26.7
16	木	豚キムチチャーハン	牛乳	トック花みかん	米 なたね油 ごま油 トック植物油 水あめ	牛乳 ぶた肉 たまごとり肉	にんじん キムチ ビーマン キャベツ しいたけ みつばみかん	595	21.6
17	金	ソフトフランスパン	牛乳 コーヒー飲料	チキンクリームシチュー 野菜サラダ	パン じやがいも 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 ブロッコリー とうもろこし	619	28.9
20	月	ごはん	牛乳	ジャージヤンどうふ 中華風コーンスープ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 厚揚げ ぶた肉 みそ とり肉 たまご	にんじん たけのこ ながねぎ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	654	28.2
21	火	地粉うどん	牛乳	肉なんばん いかと春菊のかき揚げ 花みかん	うどん なたね油 さとう でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか たまご	にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ シュンギクみかん	642	27.1
22	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス ほうれんそうのソテー	米 麦 じやがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし	614	23.5
23	木	炊き込みおこわ	牛乳	厚焼きたまご 豚汁	米 もち米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ たまご ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	637	28.9
24	金	揚げパン(きなこ)	牛乳	ポトフ チーズ	パン なたね油 さとう じやがいも	牛乳 きなこ ソーセージ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ	648	25.1
27	月	おにぎり(茶めし)	牛乳	さけの塩焼き 大根のみぞ汁	米 さとう	牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ	だいこん にんじん	560	28.5
28	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン 手作りしゅうまい ◎ヨーグルト(代替食 みかんゼリー)	中華めん なたね油 ごま油 でんぶん 小麦粉 (さとう)	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう しょうが (みかん)	589	31.1
29	水	ごはん	牛乳	ししゃもの立田揚げ すいとん エコふりかけ	米 なたね油 小麦粉 さとう ごまでんぶん	牛乳 ししゃも ぶた肉 たまご かつお節	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう しょうが	589	23.7
30	木	チキンピラフ	牛乳	かぼちゃのクリームスープ 米粉のいちごスティックケーキ	米 なたね油 オリーブ油 米粉 さとう	牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム かぼちゃ とうもろこし いちご	633	21.2
31	金	子供パン	牛乳	ビーフストロガノフ こふきいも ソーセージと白菜のスープ	パン なたね油 小麦粉 バター 生クリーム じやがいも	牛乳 牛肉 ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんじん はくさい	645	28.2

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。

・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。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。
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。

・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。

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)

・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。

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

