



令和5年  
1月

♡毎月19日は食育の日です♡

# 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	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)
11	水	わかめごはん	牛乳	お雑煮 白ごまつくね きんぴられんこん	米 もち さとう でんぶん なたね油 ごま 水あめ	牛乳 とり肉 さつま揚げ わかめ かまぼこ	にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう れんこん たまねぎ	766	24.4
12	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかとえびのかき揚げ マスカットゼリー	うどん さとう なたね油 小麦粉 バーム油	牛乳 ぶた肉 油揚げ えび いか	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう ぶどう	811	25.9
13	金	ドライカレー	牛乳	ドライカレーホワイトソースがけ ハンバーグオニオンソース 彩りソテー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	836	30.2
16	月	メロンパン	牛乳 コーヒードリンク	ミネストローネ ミートかぼちゃフライ 枝豆のサラダ	パン じゃがいも パン粉 マカロニ オリーブ油 なたね油 ドレッシング さとう	牛乳 ベーコン いんげん豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく えだまめ もやし かぼちゃ	816	23.9
17	火	戸塚西中学校の生徒が考えた献立です。			米 ごま油 でんぶん なたね油 さとう 水あめ 小麦粉 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ たまご 豆乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もも	815	28.5
		ごはん	牛乳	ワンタンスープ 油淋鶏 キャベツと油揚げの卵とじ フルーツ杏仁プリン	テーマは、『中華料理』です。				
18	水	榛松中学校の生徒が考えた献立です。			米 オリーブ油 大豆油 米粉 さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン たまご 昆布 わかめ ふのり とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ とうもろこし もやし パセリ トマト みかん	787	23.0
		ケチャップ ライス	牛乳	コンソメスープ オムレツ 海藻サラダ 米粉のみかんタルト	テーマは、『フワフワオムライス』です。				
19	木	蒸し中華めん	牛乳	コーンラーメン 春巻 オレンジ	中華めん なたね油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし オレンジ	789	23.9
20	金	今年度のテーマは『味わおう！日本各地の郷土料理』今月は『京都府』			米 さとも さとう 水あめ	牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ	こまつな にんじん ながねぎ たまねぎ だいこん みずな	788	33.1
		ごはん	牛乳	西京みその甘みそ汁 鶏肉のすずめ焼き風 大根と厚揚げの炊いたん	「西京みその甘みそ汁」は京都府の西京みそという白みそを使用しています。「鶏肉のすずめ焼き風」は「すずめ焼き」という郷土料理をアレンジしました。「大根と厚揚げの炊いたん」は、京料理定番のおぼんざいで、昆布だしの香りを楽しむ献立です。				
23	月	バターロール いちごジャム	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 白身魚の香草フライ 小松菜のサラダ	パン ジャム なたね油 パン粉 ドレッシング でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 ほき	キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう こまつな もやし たまねぎ パセリ いちご	812	28.4
24	火	ごはん ふりかけ	牛乳	きりたんぼ汁 根菜メンチカツ ミニトマト	米 きりたんぼ なたね油 パン粉 小麦粉 ごま さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん はくさい ましたけ ながねぎ トマト れんこん	751	23.1
25	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 型抜きチーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ チーズ	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	807	27.1
26	木	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティボローニャソース 黒糖揚げパン デコボン	スパゲティ パン オリーブ油 小麦粉 ラード でんぶん なたね油 さとう 黒とう 大豆油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく デコボン	808	28.2
27	金	ごはん	牛乳	豚ごぼうごはん すいとん さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう すいとん	牛乳 ぶた肉 凍り豆腐 とり肉 さば	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん はくさい ながねぎ ぶなしめじ こまつな	827	32.2
30	月	クロワッサン	牛乳	ニョッキのクリームスープ クリスピーチキン 花野菜サラダ ブルーベリーゼリー	パン ニョッキ なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング コーンフラワー	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー カリフラワー ブルーベリー	778	24.5
31	火	ごはん 味付けのり	牛乳	ごまキムチみそ汁 あじの照り焼き かぶと鶏肉のしょうが煮	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ とり肉 のり こんぶ	にんじん だいこん ながねぎ キムチ かぶ しょうが	747	36.1

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。

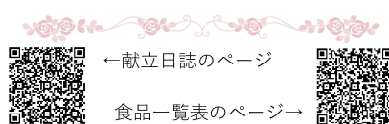
・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・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。

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(火)
3月分	2月28日(火)



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



・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。