



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
センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

川口市マスコット「きよほらん」

※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	さきたまライスボール	牛乳	カレー野菜スープ クリスピーチキン 温野菜サラダ	パン 米粉 オリブ油 なたね油 ドレッシング でんぷん 小麦粉 コーンフラワー	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし キャベツ だいこん	633	24.9	
12	木	ごはん	牛乳	くわいごはん お雑煮 いろどりたまご焼き	米 なたね油 さとうもち 植物油	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 かまぼこたまご	くわい にんじん えだまめ だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	680	23.8	
13	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかのサラサ揚げ いよかん	うどん さとう なたね油 でんぷん	牛乳 油揚げ ぶた肉 いか	にんじん たまねぎ ほうれんそう いよかん	616	26.9	
16	月	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい ブルー	米 なたね油 さとう でんぷん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ いか うずら卵	にんじん たまねぎ しょうが チンゲンサイ はくさい たけのこ きくらげ しいたけ ブルー	627	26.0	
17	火	ごはん	牛乳	肉だんご汁 さばの辛味焼き 切り干し大根のサラダ	米 さとう でんぷん ごま油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 さば	にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ ほうれんそう 切干大根 こまつな	605	22.0	
18	水	黒パン	牛乳	パンキンプタージュ 鶏肉のプロヴァンス風 枝豆のサラダ	パン 黒とう なたね油 ラード 小麦粉 でんぷん さとう ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト えだまめにんじん もやし	680	30.0	
19	木	ごはん	牛乳	とん汁 和風おろしハンバーグ きんぴられんこん	米 なたね油 さとうラード でんぷん ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 さつま揚げ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ れんこん たまねぎ	641	25.7	
20	金	ホット中華めん	牛乳	わんたんめん かれのい甘酢あんかけ ブロッコリー	中華めん なたね油 ごま油 ごま さとう でんぷん ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かれい	チンゲンサイ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ	591	27.5	
23	月	ごはん	牛乳	だいこんのみそ汁 豚肉のしょうが焼き ひじきツナ炒め	米 さとうごま	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ツナ ひじき	だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんじん	663	26.9	
24	火	ごはん	牛乳	すいとん さけの西京焼き ほうれんそうとえのきのおかか煮	米 すいとん さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さけ かつお節 みそ	にんじん だいこん はくさい ながねぎ こまつな ほうれんそう えのきたけ	596	29.4	
25	水	子供パン	牛乳	コーンポタージュ くじらの洋風甘酢ソース オレンジ	パン 小麦粉 ラード なたね油 はちみつ 大豆油 コーンスターチ でんぷん	牛乳 くら 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし オレンジ しょうが パセリ	624	26.5	
26	木	安行東小学校リクエスト給食:「ゼリー」			米 麦じゃがいも なたね油 水あめ さとう 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	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 洋なし	618	18.9	
		麦ごはん	牛乳	カレーライス わかめのサラダ 洋なしゼリー						
27	金	戸塚小学校リクエスト給食:「揚げパン」			ソフトめん パン なたね油 でんぷん さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 きなこ	にんじん たまねぎ りんご カリフラワー エリンギ パセリ ブロッコリー しょうが にんにく トマト	657	27.5	
		ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース きなこ揚げパン 花野菜サラダ						
30	月	今年度のテーマ:「味わおう!日本各地の領土料理」 今月は「京都府」							646	24.3
		ごはん	牛乳	西京みその甘みそ汁 鶏肉の京風焼き 大根と厚揚げの炊いたん	米 さとも さとう	牛乳 みそ とり肉 厚揚げ かまぼこ	こまつな にんじん ながねぎ だいこん みずな			
「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。「鶏肉の京風焼き」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、昆布だし香りを楽しむ献立です。										
31	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 エビフライ ごぼうサラダ	米 でんぷん なたね油 ごま ドレッシング パン粉	牛乳 たまご えび	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう えだまめ とうもろこし	669	28.6	

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。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。

○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、学校をとおして給食センターにご相談ください。

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)

・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

