



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  
(元郷センターA献立)

川口市マスコット「きよぼらん」

※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	メロンパン	牛乳	ミネストローネ フライドチキン ほうれん草とコーンのソテー	パンじゃがいも さとう マカロニ なたね油 小麦粉 でんぶん	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし	676	26.9
12	木	わかめごはん	牛乳	すまし汁 豚肉のねぎみそ焼き こんにゃくの炒め煮	米 さとう なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉 わかめ かまぼこ	にんじん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ えだまめ	643	28.3
13	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかのサラサ揚げ 野菜炒め みかんゼリー	うどん さとう でんぶん なたね油 粉あめ	牛乳 油揚げ ぶた肉 いか	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし オレンジ みかん	649	29.1
16	月	ごはん	牛乳	呉汁 和風おろしハンバーグ 磯香和え	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ あおさかつお節 とり肉	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう ほうきさい たまねぎ	628	26.3
17	火	ごはん	牛乳	肉じゃが 厚焼きたまご いんげんの炒め物	米 じゃがいも さとう なたね油 水あめ	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん	609	24.6
18	水	クロワッサン	牛乳 コーヒー 飲料	野菜スープ ウイナーの香味揚げ チリコンカン	パン じゃがいも 小麦粉 ごま なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	605	24.3
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：茨城県									
19	木	ごはん	牛乳	根菜豆乳汁 いわしの梅しょうゆ煮 チンゲンサイの炒め物	米 さつまいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳 いわし	こまつな にんじん れんこん ごぼう チンゲンサイ もやし とうもろこしうめ	669	27.5
根菜豆乳汁は、豚肉やさつまいも、れんこん、ごぼうなどの野菜が入った具だくさんの汁です。みその他に、豆乳を加えることでコクが出ます。									
20	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン ぎょうざ エリンギの炒め物 米粉のいちごクレープ	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 ヤシ油 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ ベーコン 豆乳	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ ほうれんそう パプリカ いちご	684	27.6
23	月	ごはん	牛乳	豚汁 あじフライ ひじきの煮物	米 なたね油 さとう パン粉 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ひじき 大豆 さつま揚げ あじ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	631	26.5
洋なしゼリーは安行東小学校のリクエストです。									
24	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス シーフードサラダ 洋なしゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 大豆油 パーム油 小麦粉 水あめ	牛乳 ぶた肉 レバー いか	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ 洋なし	647	20.2
25	水	さきたまライス ボール	牛乳	マカロニスープ 鶏肉のレモン風味 ツナと野菜のソテー	パン マカロニ じゃがいも なたね油 小麦粉 でんぶん さとう 米粉	牛乳 ソーセージ とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし レモン キャベツ ピーマン	704	32.7
26	木	茶めし	牛乳	すいとん さけの塩焼き 小松菜の煮浸し	米 すいとん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ さけ かつお節	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ ほうきさい こまつな えのきたけ	591	31.4
揚げパンは戸塚小学校のリクエストです。									
27	金	ソフトめん	牛乳	ミートソースバゲティ 揚げパン ブロッコリー	ソフトめん パン オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油 ドレッシング 大豆油 ごま	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ブロッコリー	709	27.2
30	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 くじらの甘辛和え にんじんしりしり	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ くらら ツナ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが	598	28.4
31	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ わかめともやしのごま油炒め	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ごま 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし	702	29.1

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、学校をおと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)

← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ →

- ・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。

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

