



令和5年
2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
センター調理中学校
(元郷センター日献立)

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) |
| 1 | 水 | 黒パン | 牛乳 | レヴィスア フランクフルトソーセージ 肉団子とペンネのトマト煮 | パン 黒とう なたね油 マカロニ オリーブ油 さとう でんぷん | 牛乳 ひよこ豆 とり肉 ぶた肉 ソーセージ | たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう エリンギ トマト | 826 | 32.6 |
| 2 | 木 | 地粉うどん | 牛乳 | きつねうどん さつまいもの天ぷら 磯香和え | うどん さとう さつまいも 小麦粉 なたね油 | 牛乳 ぶた肉 油揚げ のり | にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう はくさい | 795 | 26.5 |
| 3 | 金 | ごはん | 牛乳 | 大豆そぼろごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 | 米 なたね油 さとう じゃがいも | 牛乳 ぶた肉 大豆 とうふ 油揚げ みそ いわし | にんじん しいたけ しょうが たまねぎ さやえんどう だいこん | 800 | 34.7 |
| 6 | 月 | 山型食パン いちごジャム | 牛乳 | 押麦入り野菜スープ 白身魚のフライ 粉ふきいも | パン ジャム 小麦 オリーブ油 なたね油 タルタルソース ドレッシング じゃがいも 小麦粉 小麦粉 | 牛乳 ソーセージ たら | にんじん たまねぎ キャベツ いちご パセリ | 791 | 28.6 |
| 『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：佐賀県 | | | | | | | | | |
| 7 | 火 | ごはん | 牛乳 | だぶ さまのみそ煮 がめ煮 | 米 なたね油 さとう さといも | 牛乳 とうふ さば みそ とり肉 焼ちくわ | だいこん にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう さやいんげん | 821 | 30.4 |
| だぶは水をたくさん入れてさぶさぶ煮て作る汁で冠婚葬祭の時に振る舞う料理です。慶事は材料を四角に串事は三角に切ります。 | | | | | | | | | |
| 8 | 水 | ごはん | 牛乳 | トック入りスープ 豚キムチ炒め | 米 トック なたね油 さとう | 牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ | えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ キムチ キャベツ しょうが にんにく | 766 | 32.4 |
| 9 | 木 | 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 でんぷん ごま油 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳 | はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく りんご | 817 | 27.7 |
| 10 | 金 | ごはん | 牛乳 | じゃがいもと厚揚げのうま煮 五目たまご焼き 海藻サラダ | 米 じゃがいも さとう なたね油 ごま 植物油 | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ たまご こんぶ わかめ ぶりのり | にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース きゅうり だいこん とうもろこし | 832 | 29.4 |
| 13 | 月 | メロンパン | 牛乳 | ミネストローネ 豆乳かぼちゃグラタン イタリアンサラダ | パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 ドレッシング ショートニング 米粉 | 牛乳 ベーコン いんげん豆 ハム 豆乳 | はくさい たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり パプリカ | 785 | 23.6 |
| 14 | 火 | チキンライス | 牛乳 | クリーム煮 ラハノサラダ 米粉のガトーショコラ | 米 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 オリーブ油 さとう 米粉 ココア | 牛乳 とり肉 ハム 脱脂粉乳 豆乳 | にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし レモン トマト | 815 | 26.3 |
| 15 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | 具だくさんみそ汁 鶏のから揚げ 高野豆腐の煮物 | 米 さといも さとう でんぷん なたね油 | 牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 凍り豆腐 わかめ | こまつな たまねぎ だいこん にんじん しょうが にんにく しいたけ さやえんどう | 788 | 33.2 |
| 16 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | ミートソーススパゲティ ベーコンと野菜のソテー いちご | ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 | 牛乳 ぶた肉 ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ いちご | 764 | 31.3 |
| 17 | 金 | ごはん | 牛乳 | すき焼き風煮 いんげんのツナごま和え | 米 さとう ごま | 牛乳 とうふ ぶた肉 うずら卵 ツナ | にんじん たまねぎ ながねぎ しゆんぎく さやいんげん | 770 | 39.5 |
| 20 | 月 | バターロール | 牛乳 | 肉団子のスープ コーンフライ キャベツとウインナーのソテー | パン なたね油 でんぷん 小麦粉 小麦粉 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ | はくさい ほうれんそう にんじん ぶなしめじ キャベツ たまねぎ とうもろこし | 826 | 26.5 |
| 21 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | ポークカレー フルーツポンチ | 米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 パーム油 大豆油 さとう | 牛乳 ぶた肉 レバー | たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう もも りんご 洋なし みかん ぶどう | 786 | 21.9 |
| 22 | 水 | ごはん | 牛乳 | せんべい汁 あじフライ 里芋の煮物 | 米 せんべい なたね油 さといも さとう 小麦粉 でんぷん | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 あじ | にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ グリンピース | 799 | 31.5 |
| 24 | 金 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしのナムル | 米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 ラー油 小麦粉 | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ | 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 こまつな | 825 | 31.1 |
| 27 | 月 | クロワッサン | 牛乳 | 青木中学校の生徒が考えた献立です。 | パン じゃがいも なたね油 さとう オリーブ油 | 牛乳 ベーコン とり肉 ちりめんじゃこ ハム | にんじん はくさい だいこん たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー とうもろこし みかん | 753 | 33.0 |
| | | | | 白菜とじゃがいもとベーコンのポトフ 鶏肉のトマトソースがけ じゃことコーンとブロッコリーのサラダ みかんゼリー | | | | | |
| 28 | 火 | ごはん | 牛乳 | キャベツと豚肉の生姜スープ ぶりの柚子風味唐揚げ 小松菜の変わり浸し | 米 なたね油 さとう でんぷん | 牛乳 ぶた肉 ぶり 油揚げ | キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが ゆず こまつな | 769 | 30.1 |

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 |
| 3月分 | 2月28日(火) |

・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

