



♡毎月19日は食育の日です♡

令和5年  
2月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理小学校

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)
1	水	ごはん	牛乳	とりのレモン風味 もやしのソテー 肉わんたんスープ	米 でんぶん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	レモン もやし たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい ほうれんそう	688	26.9
2	木	豆ごはん	牛乳	いわしフライ けんちん汁	米 もち米 なたね油 さとういも じゃがいも でんぶん	牛乳 大豆 油揚げ いわし とうふ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	632	24.1
3	金	山型食パン いちごジャム	牛乳	煮込みハンバーグ ペーザンヌスープ	パン ジャム なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん かぶ キャベツ いちご	605	23.7
6	月	炊き込み おこわ	牛乳	さつまい	米 もち米 なたね油 さつまいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	566	21.6
7	火	地粉うどん	牛乳	ちゃんぽんうどん 大豆とじゃがいもの磯辺揚げ 玄米みたらしもち	うどん なたね油 でんぶん ごま油 じゃがいも さとう もち粉 米粉	牛乳 ぶた肉 えび なた 大豆 あおさ	にんじん はくさい もやし にら しょうが しいたけ	653	23.9
8	水	キャロット ピラフ	牛乳	ふわとろオムライス ニョッキの豆乳クリームスープ	米 ニョッキ なたね油 小麦粉 植物油 でんぶん	牛乳 たまご ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	652	21.6
9	木	ごはん	牛乳	ブルコギ わかめスープ ネーブルオレンジ	米 さとう ごま油 なたね油 でんぶん ごま	牛乳 牛肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう にら ながねぎ ピーマン もやし オレンジ	610	21.2
10	金	子供パン	牛乳 コーヒー 飲料	ポテトのミートソースかけ 切り干し大根のサラダ	パン じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト 切干大根 キャベツ とうもろこし	673	26.0
13	月	わかめごはん	牛乳	ぶりの照り焼き きりたんぽ汁	米 きりたんぽ なたね油 さとう	牛乳 とり肉 ぶり わかめ	ごぼう はくさい ながねぎ まいたけ セリ	614	25.1
14	火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	ヒレかつ ガトーショコラ	スパゲティ なたね油 さとう 米粉 パン粉 小麦粉 ココア	牛乳 ソーセージ ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム	596	22.2
15	水	ごはん	牛乳	肉じゃが なめこ汁 エコふりかけ	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かつお節	たまねぎ にんじん なめこ ながねぎ	592	27.0
16	木	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ポークしゅうまい	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉 ラー油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ	603	29.0
17	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(黒とう) えびのクリーム煮 清泉オレンジ	パン なたね油 黒とう さとう じゃがいも 小麦粉 ラー油	牛乳 えび とり肉 ベーコン チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん オレンジ	612	29.1
20	月	麦ごはん	牛乳	ビーフカレー 杏仁フルーツ	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 水あめ	牛乳 牛肉 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もりりんご ナタデココ ぶどう	699	21.9
21	火	ホット中華めん	牛乳	タンタンメン 肉まん	中華めん ごま油 ごま 小麦粉 ラー油	牛乳 ぶた肉 みそ	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ キャベツ	654	26.6
22	水	まごわごはん	牛乳	厚焼き卵 豚汁 みかん	米 さつまいも なたね油 ごま 水あめ さとう	牛乳 大豆 ひじき ちりめんじゃこ 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 みかん	585	26.3
24	金	フラワーロール ホイップバター	牛乳	ポークビーンズ 野菜サラダ いちごのフレッシュゼリー	パン バター なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	693	26.1
27	月	豚キムチ チャーハン	牛乳	たこナゲット トック	米 なたね油 ごま油 トック 小麦粉 水あめ 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご たこ いか とり肉	にんじん キムチ ピーマン キャベツ しいたけ みつば	671	25.2
28	火	地粉うどん	牛乳	親子うどん かじきとポテトのごまあえ りんご	うどん でんぶん なたね油 じゃがいも さとう ごま	牛乳 とり肉 たまご かじき	にんじん ながねぎ ほうれんそう りんご	660	28.5

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おり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

