



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
(新郷・南平センター献立)

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	さきたまライスボール	牛乳	ピーンズシチュー チーズオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード 米粉 さとう	牛乳 牛肉 大豆 たまご チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう とうもろこし	748	30.0
2	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん わかさぎフリッター みかん	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん なたね油 大豆油	牛乳 ぶた肉 わかさぎ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん	763	25.9
3	金	ごはん	牛乳	いわしのつみれ汁 鶏肉のねぎみそ焼き きんぴられんこん 福豆	米 さとう なたね油 ごま でんぶん	牛乳 いわし とり肉 みそ さつま揚げ 大豆	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう れんこん	791	33.4
6	月	チーズパン	牛乳 コーヒー 飲料	ラビオリスープ コーンフライ だいこんサラダ	パン でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん キャベツ とうもろこし	874	26.3
鹿川中学校の生徒が考えた献立です。									
7	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 でんぶん	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	774	31.1
テーマは、『冬のあったか献立』です。									
8	水	ごはん	牛乳	牛丼 呉汁 いよかん	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ いよかん	750	31.6
9	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 りんごゼリー	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉 水あめ さとう	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆腐	キャベツ ながねぎ にんじん しょうが にんにく りんご	846	29.5
今年度のテーマは『味わおう！日本各地の郷土料理』今月は『新潟県』									
10	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 煮なます	米 じゃがいも さといも なたね油 さとう	牛乳 さつま揚げ 焼ちくわ とうふ さば みそ 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう なめこ だいこん しいたけ	824	29.5
『けんちん汁』は、きのこと野菜をたっぷり和使用し、冷え切った体も芯から温めてくれる郷土料理です。 『煮なます』は、酢を使っているため日持ちがし、寒い冬の保存食としても活躍しています。									
13	月	メロンパン	牛乳	はくさいと肉団子のスープ えびミックスフライ 花野菜のサラダ 型抜きレアチーズ(いちご)	パン 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 えびたら チーズ 乳製品	はくさい にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー たまねぎ いちご	791	29.4
14	火	麦ごはん	牛乳	ピープカレーライス 温野菜サラダ 米粉のガトーショコラ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 大豆油 ドレッシング 米粉 ココア さとう	牛乳 牛肉 豆腐 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	875	24.0
15	水	ごはん	牛乳	せんべい汁 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物	米 せんべい なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さわら さつま揚げ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう 切干大根 しょうが	749	32.3
16	木	ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース いかナゲット 海藻サラダ	ソフトめん なたね油 でんぶん ドレッシング 大豆油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか たちお こんぶ わかめ ふのり	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト もやし とうもろこし パセリ	795	28.6
17	金	ごはん	牛乳	かぶのみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース こんにゃくの炒め煮	米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉	かぶ たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ しょうが さやいんげん	749	31.8
20	月	バターロール いちごジャム	牛乳	ミネストローネ たらポーションフライ 小松菜のサラダ	パン ジャム マカロニ オリーブ油 さとう パン粉 でんぶん ごま なたね油 ドレッシング	牛乳 ベーコン いんげん豆 たら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト かぼちゃ にんにく こまつな とうもろこし いちご	809	29.3
21	火	ごはん	牛乳	冬野菜のみそ汁 鶏肉のごま照り焼き ひじきの炒め煮	米 さとう ごま なたね油	牛乳 油揚げ みそ とり肉 ひじき 大豆 さつま揚げ	だいこん にんじん れんこん ながねぎ はくさい	747	29.1
22	水	わかめごはん	牛乳	水餃子 かれいの甘酢あんかけ ごぼうサラダ	米 ごま油 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング 小麦粉	牛乳 かれい ぶた肉 わかめ	キャベツ はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ ごぼう とうもろこし しょうが	781	29.6
24	金	ごはん	牛乳	ピピンパ トック入りスープ きのこしゅうまい	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ しいたけ ぶなしめじ	754	28.5
青木中学校の生徒が考えた献立です。									
27	月	クロワッサン	牛乳	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	パン じゃがいも でんぶん なたね油 ドレッシング さとう	牛乳 ベーコン とり肉 ちりめんじゃこ	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	765	27.6
テーマは、『旬の食材の洋風給食』です。									
28	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ わかめのサラダ もも	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 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 キャベツ もも	825	31.3

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質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
3月分	2月28日(火)

- ・口座へのご入金は、振替前日までにお願いたします。
- ・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

