



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7年  
2月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理中学校

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 | スプーン                                                                      | 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) |      |
| 3  | 月 | ○                                                                         | チーズパン          | 牛乳  | カレー野菜スープ<br>ミートボールのトマトソースがけ<br>キャベツとコーンのソテー                  | パン なたね油 さとう<br>でんぶん                                   | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>ベーコン チーズ                                       | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー にんにく トマト<br>キャベツ とうもろこし                 | 782                                                    | 34.0    |      |
| 4  | 火 |                                                                           | わかめごはん         | 牛乳  | きのこののり辛みそ汁<br>いかナゲット<br>枝豆のサラダ                               | 米 なたね油 ドレッシング<br>小麦粉 水あめ                              | 牛乳 ぶた肉 みそ いか<br>わかめ たら                                       | にんじん たまねぎ エリンギ<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>しいたけ しょうが にんにく<br>えだまめ もやし | 832                                                    | 26.0    |      |
| 5  | 水 |                                                                           | ごはん            | 牛乳  | けんちん汁<br>白ごまつくね<br>ほうれんそうとひじきのツナ和え                           | 米 さといも なたね油<br>さとう でんぶん ごま<br>大豆油                     | 牛乳 とうふ 油揚げ とり肉<br>ひじき ツナ                                     | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ しょうが たまねぎ<br>ほうれんそう にんにく              | 782                                                    | 27.6    |      |
| 6  | 木 | 北中学校生徒が考えた献立                                                              |                |     |                                                              |                                                       | うどん さとう でんぶん<br>なたね油 パン粉 小麦粉<br>やし油 米粉                       | 牛乳 ぶた肉 たら 油揚げ<br>豆乳                                         | にんじん たまねぎ はくさい<br>だいこん しいたけ みかん                        | 840     | 27.9 |
|    |   |                                                                           | 地粉うどん          | 牛乳  | 豚バラと白菜のうどん<br>タラのフライ<br>だいこんとにんじんの煮なます<br>米粉のみかんクレープ         | テーマは「旬の給食」                                            |                                                              |                                                             |                                                        |         |      |
|    |   |                                                                           |                |     |                                                              |                                                       |                                                              |                                                             |                                                        |         |      |
| 7  | 金 |                                                                           | ごはん            | 牛乳  | 玄米団子入りすまし汁<br>ごまみそから揚げ<br>厚揚げの煮物                             | 米 玄米 さとう ごま<br>でんぶん なたね油                              | 牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ<br>ぶた肉                                         | にんじん たまねぎ ながねぎ<br>こまつな                                      | 837                                                    | 31.8    |      |
| 10 | 月 | 上青木中学校生徒が考えた献立                                                            |                |     |                                                              |                                                       | パン じゃがいも パター<br>マカロニ なたね油<br>小麦粉 パン粉<br>ドレッシング やし油<br>米粉 さとう | 牛乳 ソーセージ 豆乳<br>とり肉 チーズ 脱脂粉乳                                 | たまねぎ にんじん<br>ブロッコリー マッシュルーム<br>ほうれんそう キャベツ<br>パプリカ いちご | 893     | 30.3 |
|    |   |                                                                           | バターロール<br>パン   | 牛乳  | コンソメスープ<br>マカロニグラタン<br>彩りサラダ<br>米粉のいちごクレープ                   | テーマは「ほかほかごはん」                                         |                                                              |                                                             |                                                        |         |      |
|    |   |                                                                           |                |     |                                                              |                                                       |                                                              |                                                             |                                                        |         |      |
| 12 | 水 |                                                                           | ごはん            | 牛乳  | ねぎ塩丼<br>打ち豆汁<br>ミニトマト                                        | 米 なたね油 ごま ごま油<br>さといも                                 | 牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ<br>みそ                                          | もやし ながねぎ こまつな<br>にんにく レモン ごぼう<br>にんじん だいこん トマト              | 754                                                    | 29.8    |      |
| 13 | 木 |                                                                           | 蒸し中華めん         | 牛乳  | キムチラーメン<br>ぎょうざ<br>切り干し大根のサラダ                                | 中華めん ごま油 なたね油<br>ドレッシング 小麦粉                           | 牛乳 ぶた肉                                                       | もやし にら たけのこ<br>キャベツ はくさい 切干大根<br>にんじん こまつな キムチ              | 815                                                    | 30.9    |      |
| 14 | 金 | ○                                                                         | キャロット<br>ピラフ   | 牛乳  | マカロニスープ<br>ハートのハンバーグデミグラスソース<br>ほうれんそうときのこのソテー<br>米粉のガトーショコラ | 米 マカロニ なたね油<br>ラード でんぶん さとう<br>米粉 ココア 小麦粉<br>植物油      | 牛乳 とり肉 大豆 豆乳                                                 | にんじん たまねぎ キャベツ<br>こまつな ほうれんそう<br>エリンギ トマト とうもろこし            | 872                                                    | 27.2    |      |
| 17 | 月 | ○                                                                         | さきたまライス<br>ボール | 牛乳  | 冬野菜のシチュー<br>チキンナゲット<br>海藻サラダ                                 | パン じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード バーム油<br>ドレッシング 米粉            | 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳<br>とり肉 大豆 こんぶ わかめ<br>ふのり                         | にんじん たまねぎ かぶ<br>ブロッコリー もやし                                  | 819                                                    | 34.0    |      |
| 18 | 火 |                                                                           | ごはん            | 牛乳  | せんべい汁<br>いろどりたまご焼き<br>きんぴらごぼう                                | 米 せんべい なたね油<br>さとう ごま 植物油                             | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>たまご さつま揚げ                                      | にんじん しいたけ ながねぎ<br>はくさい ごぼう                                  | 769                                                    | 24.9    |      |
| 19 | 水 | 今年度のテーマは『丈夫な体をつくろう!』3学期は『免疫力アップ』                                          |                |     |                                                              |                                                       |                                                              |                                                             |                                                        |         |      |
|    |   |                                                                           | ごはん            | 牛乳  | 根菜ごろごろとん汁<br>あじのねぎしょうがソース<br>デコポン                            | 米 じゃがいも なたね油<br>さとう でんぶん                              | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ<br>あじ                                          | にんじん だいこん れんこん<br>ごぼう しょうが ながねぎ<br>デコポン(しらぬい)               | 754                                                    | 30.8    |      |
|    |   | ねぎ・しょうがには殺菌作用や体を温めるはたらきがあります。また、細菌やウイルスをやっつけるはたらきのある「ビタミンC」豊富な食材が使われています。 |                |     |                                                              |                                                       |                                                              |                                                             |                                                        |         |      |
| 20 | 木 |                                                                           | ゆでスパゲティ        | 牛乳  | スパゲティボローニャソース<br>かぼちゃコロッケ<br>ブロッコリー                          | スパゲティ なたね油<br>小麦粉 ラード でんぶん<br>ドレッシング さとう パン粉<br>オリーブ油 | 牛乳 ぶた肉                                                       | にんじん たまねぎ エリンギ<br>にんにく かぼちゃ トマト<br>ブロッコリー                   | 846                                                    | 29.3    |      |
| 21 | 金 |                                                                           | 茶めし            | 牛乳  | おでん<br>鶏の照り焼き<br>白菜の煮びたし                                     | 米 じゃがいも ちくわぶ<br>さとう                                   | 牛乳 こんぶ 揚げボール<br>焼きちくわ とり肉 油揚げ                                | だいこん にんじん はくさい<br>えのきたけ                                     | 794                                                    | 37.8    |      |
| 25 | 火 | ○                                                                         | 麦ごはん           | 牛乳  | チキンカレーライス<br>とんかつ<br>キャベツのサラダ                                | 米 麦 じゃがいも パン粉<br>小麦粉 ラード なたね油<br>ドレッシング               | 牛乳 とり肉 豆乳<br>ぶた肉 大豆                                          | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく キャベツ<br>とうもろこし                       | 902                                                    | 31.2    |      |
| 26 | 水 |                                                                           | ごはん            | 牛乳  | ひじきごはん<br>だいこんのみそ汁<br>さばの辛味焼き                                | 米 さとう                                                 | 牛乳 ひじき ぶた肉<br>油揚げ とうふ みそ<br>さば                               | にんじん だいこん ながねぎ<br>こまつな しょうが                                 | 786                                                    | 32.4    |      |
| 27 | 木 |                                                                           | 蒸し中華めん         | 牛乳  | 五目わんたんめん<br>春巻<br>ごぼうサラダ                                     | 中華めん でんぶん<br>小麦粉 なたね油<br>ドレッシング ごま油                   | 牛乳 ぶた肉 とり肉                                                   | にんじん もやし ながねぎ<br>ほうれんそう ごぼう<br>とうもろこし たまねぎ                  | 873                                                    | 28.3    |      |
| 28 | 金 |                                                                           | ごはん            | 牛乳  | はるさめスープ<br>スタミナ焼肉<br>青のりポテト                                  | 米 はるさめ でんぶん<br>なたね油 さとう ごま<br>じゃがいも                   | 牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ<br>あおさ                                         | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ほうれんそう<br>とうもろこし しょうが<br>にんにく にら ながねぎ    | 741                                                    | 28.5    |      |

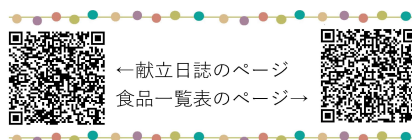
川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、マカダミアナッツ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・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、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(金) |
| 3月分            | 2月28日(金) |

- ・口座へのご入金、振替前日までにお願いいたします。
- ・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

