



令和3年  
2月

川口市マスコット「きゅぼらん」

♡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・南平学校給食センター献立)

※献立表は主に使用している食品であり、全ての食品についての記載ではありませんので、ご了承ください。

| 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) |
| 1   | 月 | ○    | はちみつパン         | 牛乳  | 冬野菜のシチュー<br>コーンフライ<br>ミニトマト                  | パン ほんみつじゃがいも<br>なたね油 ラード 小麦粉<br>パン粉        | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳                      | にんじん たまねぎ エリンギ<br>かぶ ブロッコリー とうもろこし<br>トマト                  | 827          | 25.4     |
| 2   | 火 |      | ごはん            | 牛乳  | 打ち豆汁<br>いわしのみぞれ煮<br>きんぴられんこん                 | 米 さといも なたね油<br>さとう ごま                      | 牛乳 大豆 油揚げ みそ<br>いわし さつま揚げ        | ごぼう にんじん だいこん<br>ながねぎ れんこん                                 | 776          | 28.6     |
| 3   | 水 | ○    | ごはん            | 牛乳  | マーボー豆腐<br>にらまんじゅう<br>いよかん                    | 米 でんぶん ごま油 さとう<br>なたね油 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<br>しょうが にんにく ながねぎ<br>にら いよかん                | 772          | 29.6     |
| 4   | 木 |      | 地粉うどん          | 牛乳  | 親子うどん<br>えびといかのかき揚げ<br>切り干し大根のサラダ            | うどん さとう でんぶん<br>バーム油 なたね油<br>ドレッシング 小麦粉    | 牛乳 とり肉 たまご<br>えびいか               | ほうれんそう にんじん<br>ながねぎ 切干大根 こまつな<br>たまねぎ                      | 793          | 28.1     |
| 5   | 金 | ○    | 麦ごはん           | 牛乳  | カレーライス<br>花野菜のサラダ<br>グレープゼリー                 | 米 麦 じゃがいも<br>小麦粉 ラード なたね油<br>ドレッシング さとう    | 牛乳 ぶた肉 豆乳                        | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく ブロッコリー<br>キャベツ カリフラワー ぶどう           | 828          | 24.0     |
| 『給食で世界を旅しよう』今月の国：アメリカ合衆国                              |   |      |                |     |  |  |                                  |  |              |          |
| 8   | 月 | ○    | 子供パン<br>スライス   | 牛乳  | チキンスープ<br>スラッピージョー<br>スパイシーポテト<br>スライスチーズ    | パン なたね油 さとう<br>でんぶん じゃがいも                  | 牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆<br>チーズ             | にんじん たまねぎ キャベツ<br>とうもろこし セロリー<br>トマト                       | 791          | 32.5     |
| スラッピージョーは、ケチャップなどで味付けをしたひき肉をパンにはさんで食べるアメリカ合衆国の家庭料理です。 |   |      |                |     |  |  |                                  |  |              |          |
| 9   | 火 |      | ごはん            | 牛乳  | こしね汁<br>豚肉のねぎしょうがソース<br>しゃくし菜ふりかけ            | 米 さとう でんぶん<br>なたね油 ごま                      | 牛乳 油揚げ みそ ぶた肉<br>ちりめんじゃこ かつお節    | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ しいたけ しょうが<br>しゃくし菜                   | 769          | 29.7     |
| 10  | 水 |      | わかめごはん         | 牛乳  | せんべい汁<br>かじきのアーモンド和え<br>ぼんかん                 | 米 せんべい なたね油<br>さとう アーモンド でんぶん              | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>かじき わかめ            | にんじん しいたけ ながねぎ<br>ほくさい だいこん ごぼう<br>ぼんかん                    | 799          | 30.9     |
| 12  | 金 | ○    | キャロットピラフ       | 牛乳  | 白菜と肉団子のスープ<br>たこナゲット<br>温野菜サラダ<br>米粉のチョコクレープ | 米 はるさめ なたね油<br>ドレッシング さとう ごま<br>植物油 米粉 ココア | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>たこ いか たら わかめ<br>豆乳 | たまねぎ ほくさい にんじん<br>こまつな キャベツ とうもろこし                         | 839          | 23.1     |
| 15  | 月 | ○    | 黒パン            | 牛乳  | 白菜と肉団子のスープ<br>たこナゲット<br>温野菜サラダ<br>米粉のチョコクレープ | パン 黒とう じゃがいも<br>なたね油 小麦粉 ラード<br>でんぶん さとう   | 牛乳 牛肉 大豆 たまご                     | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう とうもろこし                                 | 787          | 28.7     |
| 16  | 火 |      | ごはん            | 牛乳  | はつと汁<br>いかのかりん揚げ<br>もやしのサラダ                  | 米 すいとん なたね油<br>でんぶん さとう<br>ドレッシング          | 牛乳 ぶた肉 油揚げ<br>とうふ みそ いか          | にんじん だいこん ごぼう<br>まいたけ ながねぎ もやし<br>えだまめ                     | 781          | 30.1     |
| 17  | 水 |      | 酢めし            | 牛乳  | こぎつね寿司<br>のっぺい汁<br>わかさぎの天ぷら                  | 米 なたね油 さとう<br>さといも でんぶん 小麦粉<br>大豆油         | 牛乳 油揚げ ぶた肉<br>とり肉 わかさぎ           | にんじん さやえんどう<br>だいこん ごぼう ながねぎ<br>しょうが                       | 751          | 24.1     |
| 18  | 木 |      | ホット中華めん        | 牛乳  | たんたんめん<br>しゅうまい<br>ブロッコリー<br>アセロラゼリー         | 中華めん ごま なたね油<br>さとう ラー油 小麦粉<br>マヨネーズ       | 牛乳 ぶた肉 みそ                        | チンゲンサイ えのきたけ<br>ながねぎ にんじん にんにく<br>しょうが ブロッコリー<br>たまねぎ アセロラ | 836          | 35.0     |
| 19  | 金 |      | ごはん            | 牛乳  | うなぎごぼうごはん<br>きりたんぼ汁<br>豆腐ハンバーグおろしソースがけ       | 米 なたね油 さとう<br>きりたんぼ でんぶん                   | 牛乳 うなぎ 凍り豆腐<br>とり肉 とうふ           | にんじん ごぼう しいたけ<br>えだまめ ほくさい まいたけ<br>ながねぎ たまねぎ だいこん          | 816          | 26.4     |
| 22  | 月 | ○    | さきたまライス<br>ボール | 牛乳  | キャベツとウィンナーのスープ<br>メンチカツ<br>かぼちゃのサラダ          | パン 米粉 なたね油<br>マヨネーズ                        | 牛乳 ソーセージ ぶた肉<br>とり肉              | にんじん たまねぎ キャベツ<br>パセリ かぼちゃ えだまめ                            | 759          | 27.6     |
| 24  | 水 |      | ごはん<br>ふりかけ    | 牛乳  | わかめとたまごの中華スープ<br>鶏の照り焼き<br>ミニトマト             | 米 トック ごま でんぶん<br>さとう                       | 牛乳 うずら卵 わかめ<br>とり肉 かつお節 あおのり     | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう トマト                                    | 757          | 33.3     |
| 25  | 木 |      | 地粉うどん          | 牛乳  | カレー南蛮<br>はんぺんチーズフライ<br>デコボン                  | うどん さとう でんぶん<br>なたね油 小麦粉                   | 牛乳 ぶた肉 チーズ<br>たら いとよりたい          | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう<br>デコボン                                | 749          | 29.8     |
| 26  | 金 |      | ごはん            | 牛乳  | ひじきごはん<br>ごまみそ汁<br>さばの塩こうじ焼き                 | 米 さとう じゃがいも ごま                             | 牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ<br>大豆 みそ さば       | にんじん だいこん ながねぎ<br>ほうれんそう                                   | 811          | 30.3     |

都合により食材料を変更す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、学校給食センターより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。

・食物アレルギー・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            | 2月1日(月) |
| 3月分            | 3月1日(月) |

上記日程となりますので、所定の日にちままでに  
学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。

+ 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 + 🍌 +



← 献立日誌のページ



食品一覧表のページ→

