



令和4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」

※この献立表は、全ての食品の記載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	火		在在家中学校の生徒が考えた献立です。			米 なたね油 さとう でんぶん 水あめ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たら ひじき 大豆 さつま揚げ	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん ゆず りんご	772	30.2			
2	水	○	ごはん	牛乳	豚汁 たらゆず香和え ひじきのいため煮 りんごゼリー	パン なたね油 さとう でんぶん さつまいも バター ラード	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし こまつな	747	27.5			
3	木		子供パン	牛乳	野菜スープ ハンバーグオニオンソース さつまいものミルク煮	うどん さとう なたね油 じゃがいも でんぶん	牛乳 油揚げ とうふ かまぼこ いわし	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ みかん	750	25.8			
4	金	○	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん いわしフライ みかん	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	808	31.3			
7	月	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ わかめのサラダ	パン 黒とうさとう でんぶん マヨネーズ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ	ほうきい にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ	788	27.5			
8	火		黒パン	牛乳	白菜と肉団子のスープ ソーセージチャップソース ブロッコリー	米 焼きふ なたね油 さとう でんぶん ドレッシング 大豆油 小麦粉	牛乳 とり肉 わかさぎ ひじき	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ ながねぎ もやし とうもろこし	756	25.9			
9	水	○	ごはん	牛乳	じぶ煮 わかさぎの天ぷら ひじきのサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 なたね油 ラード ごま さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん とうもろこし	807	27.1			
10	木		麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ だいこんサラダ	中華めん ごま油 でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう りんご	778	25.2			
14	月	○	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 春巻 りんご	パン はちみつ マカロニ なたね油 米粉 さとう ココア	牛乳 ベーコン とり肉 ヨーグルト 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな にんにく トマト	769	27.7			
15	火		はちみつパン	牛乳	マカロニスープ タンドリーチキン(ヨーグルト入り) ミニトマト 米粉のガトーショコラ	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん 植物油 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ みそ あじ	しょうが えだまめ たまねぎ ながねぎ こまつな	781	28.9			
16	水	○	ごはん	牛乳	三色そばろごはん じゃがいものみそ汁 あじフライ	米 トック なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ キムチ キャベツ いら ながねぎ しょうが	756	31.8			
17	木		ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め しゅうまい	うどん なたね油 さとう でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ ほき あおさ	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう オレンジ	775	32.1			
18	金		『給食で世界を旅しよう』 今月のテーマ: シンガポール共和国			シンガポール風チキンソテー 海藻サラダ			米 米粉めん ごま油 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 えび たら おきあみ 油揚げ うずら卵 とり肉 こんぶ わかめ ふのり	チンゲンサイ ほうきい しいたけ にんにく しょうが ながねぎ とうもろこし にんじん もやし	752	29.0
ヨントアフォーは米粉めん、えびボール、うずら卵、野菜が入ったスープです。シンガポール風チキンは鶏肉にしょうが、にんにく、長ねぎを調味料やナンプレーで味付けて焼いた料理です。													
21	月	○	芝西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 小麦粉 ラード ドレッシング さとう 植物油	牛乳 とり肉 たまご 脱脂粉乳 ベーコン 豆乳 チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん ほうれんそう	860	32.6			
22	火		ツイストパン	牛乳	具材ごろごろクリームシチュー ほうれんそうとベーコンのキッシュ コールスローサラダ みかんクレープ	米 なたね油 さとう ごま パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉	ごぼう にんじん しいたけ さやえんどう かぶ だいこん	763	27.8			
24	木		ごはん	牛乳	きんぴらごはん かぶと大根のみそ汁 とんかつ	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ひじき	にんじん ほうきい もやし しいたけ ながねぎ しょうが にんにく キャベツ デコポン	763	29.2			
25	金		ホット中華めん	牛乳	五目とろみそば ひじきぎょうざ デコポン	米 なたね油 さとう 植物油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ぶり	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな さやいんげん	752	25.8			
28	月	○	ごはん	牛乳	切り干し大根のみそ汁 ぶりの揚げ煮 こんにゃくの炒め煮	パン ジャム なたね油 パン粉 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ソーセージ えび	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく こまつな もやし いちご	751	26.2			

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、キウイフルーツ、くるみは提供しません。

- 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(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日へ必ずご入金をお願いいたします。



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

