



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  
センター調理小学校

(新郷・南平学校給食センター献立)

※献立名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                                                                 | 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<br>もとになる食品                               | おもに体をつくる<br>もとになる食品     | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品                                     | エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) |
| 1 月                                                                 | クロワッサン       | 牛乳  | キャベツと肉団子のスープ<br>豚肉と大豆のケチャップ炒め<br>りんごゼリー        | パン はるさめ さとう<br>なたね油 水あめ                            | 牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆           | キャベツ にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう りんご                               | 628             | 24.0        |
| 2 火                                                                 | ごはん          | 牛乳  | 白菜と大根のみそ汁<br>いわしフライ<br>ごぼうサラダ<br>福豆            | 米 じゃがいも でんぶ<br>なたね油 ドレッシング                         | 牛乳 わかめ みそ いわし<br>大豆     | はくさい だいこん ながねぎ<br>ごぼう にんじん<br>とうもろこし                       | 620             | 22.2        |
| 3 水                                                                 | バターロール       | 牛乳  | ラビオリスープ<br>ポテトコロッケ<br>ブロッコリー                   | パン 小麦粉 パン粉<br>でんぶ じゃがいも<br>なたね油 マヨネーズ              | 牛乳 ぶた肉 とり肉              | にんじん たまねぎ<br>とうもろこし ほうれんそう<br>ブロッコリー                       | 618             | 19.3        |
| 4 木                                                                 | ごはん          | 牛乳  | なめこ汁<br>白ごまつくね<br>ひじきのサラダ                      | 米 パン粉 さとう でんぶ<br>ドレッシング ごま                         | 牛乳 とうふ みそ とり肉<br>ひじき    | なめこ たまねぎ ながねぎ<br>にんじん もやし<br>とうもろこし                        | 597             | 21.8        |
| 5 金                                                                 | ドライカレー       | 牛乳  | はくさいのスープ<br>わかさぎのフライ<br>米粉のいちごスティックケーキ         | 米 じゃがいも はるさめ<br>なたね油 小麦粉 大豆油<br>さとう 米粉             | 牛乳 とり肉 わかさぎ<br>豆乳       | グリーンピース はくさい<br>にんじん ながねぎ<br>ほうれんそう いちご                    | 648             | 21.2        |
| 8 月                                                                 | ごはん<br>ふりかけ  | 牛乳  | 根菜汁<br>鶏の照り焼き<br>ぼんかん                          | 米 ごま さとう                                           | 牛乳 たまご さつま揚げ<br>みそ とり肉  | にんじん だいこん ごぼう<br>れんこん ながねぎ ぼんかん                            | 638             | 31.0        |
| 9 火                                                                 | ごはん          | 牛乳  | トック入りスープ<br>春巻<br>小松菜ともやしのナムル                  | 米 トック なたね油<br>ドレッシング 小麦粉                           | 牛乳 とり肉 わかめ<br>ぶた肉       | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ごまつな もやし                                | 698             | 17.7        |
| 10 水                                                                | ツイストパン       | 牛乳  | 冬野菜のクリームスープ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>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<br>小麦粉 ラード                           | 牛乳 ほたて 脱脂粉乳<br>とり肉 ベーコン | にんじん たまねぎ はくさい<br>ブロッコリー ほうれんそう<br>とうもろこし                  | 616             | 28.2        |
| 12 金                                                                | ソフトめん        | 牛乳  | スパゲティミートソース<br>かぼちゃのサラダ<br>米粉のガトーショコラ          | ソフトめん なたね油<br>でんぶ マヨネーズ<br>さとう 米粉 ココア              | 牛乳 ぶた肉 豆乳               | にんじん たまねぎ エリンギ<br>しょうが にんにく りんご<br>トマト かぼちゃ えだまめ<br>パセリ    | 703             | 24.9        |
| 15 月                                                                | わかめごはん       | 牛乳  | けんちん汁<br>鶏のから揚げ<br>デコボン                        | 米 さといも なたね油 さとう<br>でんぶ                             | 牛乳 わかめ とうふ<br>油揚げ とり肉   | だいこん にんじん ごぼう<br>ながねぎ しょうが にんにく<br>デコボン                    | 606             | 25.0        |
| 16 火                                                                | ごはん          | 牛乳  | 豚ごぼうごはん<br>つくね汁<br>さばの塩こうじ焼き                   | 米 なたね油 さとう パン粉<br>でんぶ                              | 牛乳 ぶた肉 油揚げ<br>とり肉 さば    | にんじん ごぼう えだまめ<br>たまねぎ だいこん ながねぎ<br>ほうれんそう                  | 657             | 27.3        |
| 17 水                                                                | はちみつパン       | 牛乳  | コーンチャウダー<br>オムレツ<br>だいこんのサラダ                   | パン はちみつ<br>じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード さとう<br>ドレッシング でんぶ | 牛乳 ベーコン 脱脂粉乳<br>たまご     | にんじん たまねぎ<br>とうもろこし えだまめ<br>だいこん                           | 606             | 23.6        |
| 18 木                                                                | ごはん          | 牛乳  | とん汁<br>ほきの甘酢あんかけ<br>温野菜サラダ                     | 米 なたね油 さとう<br>でんぶ ドレッシング<br>ごま                     | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ<br>ほき わかめ | にんじん ごぼう だいこん<br>ながねぎ キャベツ<br>とうもろこし                       | 605             | 26.3        |
| 19 金                                                                | ホット中華めん      | 牛乳  | 五目とろみそば<br>ひじきようざ<br>ピーチゼリー                    | 中華めん なたね油<br>でんぶ 小麦粉<br>さとう 粉あめ                    | 牛乳 ぶた肉 うずら卵<br>ひじき      | にんじん はくさい ながねぎ<br>もやし しょうが にんにく<br>キャベツ もも                 | 652             | 22.8        |
| 22 月                                                                | ごはん          | 牛乳  | はるさめスープ<br>豚キムチ炒め<br>いよかん                      | 米 はるさめ でんぶ<br>なたね油 さとう ごま油<br>ごま                   | 牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ           | にんじん たまねぎ<br>えのきたけ ほうれんそう<br>キムチ キャベツ にら<br>しょうが にんにく いよかん | 588             | 23.2        |
| 『給食で世界を旅しよう』今月の国:アメリカ合衆国                                            |              |     |                                                |                                                    |                         |                                                            |                 |             |
| 24 水                                                                | 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 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                       | 610             | 26.3        |
| チキンスープは、アメリカで風邪を治すといわれている伝統的な料理です。スラッピージョーは、ひき肉とたまねぎをケチャップで炒めた料理です。 |              |     |                                                |                                                    |                         |                                                            |                 |             |
| 25 木                                                                | 麦ごはん         | 牛乳  | カレーライス<br>花野菜サラダ<br>乳酸菌飲料                      | 米 麦 じゃがいも<br>なたね油 小麦粉 ラード<br>ドレッシング さとう            | 牛乳 ぶた肉 豆乳<br>脱脂粉乳       | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく ブロッコリー<br>カリフラワー キャベツ               | 659             | 20.1        |
| 26 金                                                                | 地粉うどん        | 牛乳  | ねぎまうどん<br>大学いも<br>ミニトマト                        | うどん さつまいも<br>なたね油 さとう 水あめ<br>ごま                    | 牛乳 とり肉 油揚げ なたね          | にんじん ながねぎ しょうが<br>トマト                                      | 637             | 20.4        |

・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。

・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   |
|-------|---------|
| 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→

