



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
センター調理小学校
(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	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	ごはん ふりかけ	牛乳	ごまみそ汁 彩りたまご焼き わかめのサラダ	米 じゃがいも ごま さとう 小麦粉 植物油 ドレッシング	牛乳 大豆 みそ たまご わかめ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	633	20.2
2	水	さきたまライス ボール	牛乳	カレー野菜スープ ポテトコロッケ ミニトマト	パン なたね油 じゃがいも でんぶん 米粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ とうもろこし トマト	590	20.9
3	木	ごはん	牛乳	こぎつねごはん おにかまぼこ入りすまし汁 いわしのみぞれ煮 福豆	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ かまぼこ わかめ いわし 大豆	にんじん さやえんどう ながねぎ ほうれんそう だいこん	674	31.4
4	金	地粉うどん	牛乳	肉みそうどん きのことかぼちゃのかき揚げ いよかん	うどん なたね油 さとう ごま ごま油 パーム油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ながねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ まいたけ かぼちゃ いよかん	660	23.0
7	月	ごはん	牛乳	せんべい汁 メンチカツ ひじきのサラダ	米 せんべい なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 ひじき	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう とうもろこし たまねぎ もやし	643	22.2
8	火	ごはん	牛乳	だいこんと小松菜のみそ汁 さばの辛味焼き きんぴられんこん	米 なたね油 さとう ごま ごま油	牛乳 油揚げ みそ さば さつま揚げ	だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな にんじん れんこん	622	22.7
9	水	メロンパン	牛乳	マカロニスープ チキンナゲット オレンジ	パン マカロニ なたね油 小麦粉 大豆油	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう オレンジ	635	21.0
10	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 豚キムチ炒め しゅうまい	米 でんぶん なたね油 さとう ごま油 ごま 小麦粉	牛乳 わかめ ずら卵 ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ キムチ キャベツ なら しょうが にんにく	595	26.8
在郷小学校のリクエスト献立:米粉のガトーショコラ									
14	月	麦ごはん	牛乳	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 米粉 なたね油 小麦粉 ラード ごま さとう ドレッシング ココア	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	695	20.0
15	火	ごはん	牛乳	呉汁 きんぴらハンバーグ 小松菜のサラダ	米 じゃがいも なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし たまねぎ	593	24.7
16	水	クロワッサン	牛乳	野菜スープ ミートかぼちゃフライ 花野菜サラダ	パン なたね油 じゃがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ	590	18.3
17	木	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが焼き こんにやくの炒め煮	米 さとも なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 とり肉 わかめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが さやいんげん	641	25.9
18	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ デコボン	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ とうもろこし しょうが にんにく ほうれんそう デコボン	595	24.2
21	月	ごはん	牛乳	かきたま汁 白身魚の磯香揚げ 厚揚げの煮物	米 でんぶん なたね油 さとう パン粉	牛乳 たまご ほき 厚揚げ ぶた肉 あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう さやいんげん	616	25.6
上青木小学校のリクエスト献立:クリームシチュー									
22	火	キャロット ピラフ	牛乳	クリームシチュー ハンバーグデミグラスソース ピーチゼリー	米 なたね油 水あめ 小麦粉 ラード さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし もも	653	23.3
「給食で世界を旅しよう」今月の国:シンガポール共和国									
24	木	ごはん	牛乳	ヨンタオフー 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 ごんぶ たら 油揚げ ずら卵 とり肉 わかめ ふりの おきあみ	チンゲンサイ はくさい しいたけ にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし	629	26.2
ヨンタオフーは米粉めん、えびホール、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して焼いた献立です。									
25	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース 花豆コロッケ コーンスローサラダ	ソフトめん なたね油 でんぶん じゃがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 白花豆	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ りんご トマト キャベツ とうもろこし	680	25.2
28	月	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 切り干し大根のみそ汁 白ごまつね甘だれ風味	米 なたね油 さとう 水あめ ごま パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう えだまめ 切干大根 ながねぎ こまつな たまねぎ	644	23.0

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。
- ・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するをお願いします。
- ・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口座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

