



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
(元郷学校給食センターA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 | 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 | メロンパン | 牛乳 | 冬野菜のポトフ かぼちゃのグラタン ほうれんそうとコーンのソテー | パン じゃがいも でんぶ なたね油 | 牛乳 ソーセージ | にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし | 775 | 23.0 |
| 2 火 | ごはん | 牛乳 | 打ち豆汁 いわしの蒲焼き風 白菜のごま和え | 米 さといも なたね油 さとうごま でんぶ | 牛乳 油揚げ 大豆 みそ いわし | ごぼう にんじん だいこん しいたけ ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ | 817 | 28.7 |
| 3 水 | ごはん | 牛乳 | わかめスープ ひじきぎょうざ ホイコーロー | 米 ごま油 なたね油 さとう でんぶ 小麦粉 | 牛乳 とり肉 なたね油 わかめ とうふ ぶた肉 みそ ひじき | たまねぎ にんじん ながねぎ キャベツ にら しょうが にんにく | 796 | 28.3 |
| 4 木 | ホット中華めん | 牛乳 | たんたんめん きなこ揚げパン ブロッコリー | 中華めん ごま なたね油 さとう パン マヨネーズ ラー油 | 牛乳 ぶた肉 みそ きなこ | チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー | 849 | 33.0 |
| 5 金 | ごはん | 牛乳 | みそ汁 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物 | 米 さとう | 牛乳 とうふ わかめ みそ さんま 厚揚げ ぶた肉 | だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな | 806 | 37.6 |
| 8 月 | はちみつパン | 牛乳 | ラビオリスープ ワインナーの香味揚げ チリコンカン | パン 小麦粉 ごま なたね油 オリーブ油 さとう はちみつ パン粉 | 牛乳 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 | たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし にんにく しょうが トマト | 818 | 29.1 |
| 9 火 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 パオズ わかめの中華炒め | 米 でんぶ ごま油 さとう なたね油 ごま 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 もやし | 773 | 30.7 |
| 10 水 | ごはん | 牛乳 | 豚汁 さばの辛味焼き 野菜炒め | 米 じゃがいも さとう なたね油 水あめ | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば ハム | にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう ながねぎ キャベツ もやし トマト | 771 | 30.2 |
| 12 金 | 麦ごはん | 牛乳 | ハンバーグカレーライス イタリアンサラダ 米粉のガトーショコラ | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード さとう なたね油 マカロニ ドレッシング 米粉 大豆油 ココア | 牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ | 925 | 25.7 |
| 15 月 | コッペパン | 牛乳 | 花野菜のシチュー ソーセージケチャップソース キャベツソテー | パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶ | 牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳 | ブロッコリー たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ | 822 | 33.3 |
| 給食で世界を旅しよう 今月の国「トルコ」 | | | | | | | | |
| 16 火 | ごはん | 牛乳 | ケバブ丼 レンズ豆のスープ 大豆ヨーグルト | 米 なたね油 じゃがいも さとう | 牛乳 とり肉 ソーセージ レンズ豆 大豆 | たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう | 853 | 29.6 |
| ケバブは、トルコ語で肉を焼いたものを指します。 | | | | | | | | |
| 17 水 | 酢めし | 牛乳 | こぎつね寿司 かみなり汁 さばのみそ煮 | 米 なたね油 さとう でんぶ | 牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 とうふ さば みそ | にんじん ながねぎ たまねぎ しいたけ しょうが | 882 | 32.5 |
| 18 木 | 地粉うどん | 牛乳 | 豚キムチうどん はんぺんチーズフライ ポテトサラダ | うどん さとう なたね油 じゃがいも マヨネーズ パン粉 | 牛乳 ぶた肉 油揚げ たらいとよりだい チーズ ハム | キムチ はくさい ながねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり | 813 | 32.2 |
| 19 金 | ごはん | 牛乳 | きのこのピリ辛スープ ポークソテーオニオンソース いんげんとコーンのソテー | 米 なたね油 ごま油 さとう でんぶ | 牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 | ぶなしめじ えのきたけ エリンギ しいたけ にんじん ながねぎ たまねぎ さやいんげん とうもろこし | 777 | 28.7 |
| 22 月 | さきたまライス ボール | 牛乳 コーヒー 飲料 | はるさめと肉団子のスープ えびミックスフライ かぼちゃのサラダ | パン はるさめ パン粉 なたね油 マヨネーズ 米粉 さとう | 牛乳 とり肉 ぶた肉 えび たら | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ えだまめ | 799 | 30.7 |
| 24 水 | ごはん | 牛乳 | いも団子汁 たらゆず香和え きんぴられんこん華わかめ入り | 米 じゃがいも でんぶ なたね油 さとうごま | 牛乳 とり肉 たら まわかめ 油揚げ | だいこん にんじん はくさい ながねぎ ゆず れんこん | 767 | 27.3 |
| 25 木 | ホット中華めん | 牛乳 | 長崎ちゃんぽん お好み焼き ごぼうサラダ | 中華めん なたね油 でんぶ ごま油 さとう ごま マヨネーズ 小麦粉 こめ油 | 牛乳 ぶた肉 さつま揚げ あおき ハム | はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう きゅうり キャベツ | 810 | 27.7 |
| 26 金 | わかめごはん | 牛乳 | 肉じゃが さけの塩焼き 磯香和え | 米 じゃがいも さとう | 牛乳 牛肉 厚揚げ さけ あおき かつお節 わかめ | たまねぎ にんじん ほうれんそう はくさい | 758 | 34.6 |

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いたします。

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

+ 🍷 + 🍷 + 🍷 + 🍷 + 🍷 + 🍷 + 🍷 + 🍷 +