



令和5年
1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
(元郷センターA献立)

川口市マスコット「きよぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

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)	
11	水	ごはん	牛乳	お雑煮 ぶりの照り焼き いんげんのごま和え	米 もち なたね油 ごま さとう	牛乳 とり肉 かまぼこ ぶり	にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ さやいんげん	771	28.6	
12	木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん ししゃもフライ 野菜炒め	うどん さといも さとう なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 油揚げ とうふ ししゃも ハム	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ もやし	762	28.2	
13	金	榛松中学校の生徒が考えた献立			米 オリーブ油 さとう ドレッシング 大豆油 米粉	牛乳 ベーコン たまご 豆乳 とり肉 こんぶ わかめ ふのり	トマト にんじん たまねぎ とうもろこし もやし みかん パセリ	790	23.1	
		ケチャップ ライス	牛乳	コンソメスープ オムレツ 海藻サラダ 米粉のみかんタルト						
16	月	パンパン	牛乳	キャベツとウインナーのスープ ポークストロガノフ スパイシーポテト	パン なたね油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ソーセージ ぶた肉	たまねぎ キャベツ トマト にんじん にんにく ぶなしめじ パインアップル	779	25.0	
17	火	ごはん	牛乳	えびと豆腐のチリソース ぎょうざ 中華サラダ	米 なたね油 でんぶん はるさめ さとう ごま油 小麦粉	牛乳 えび とうふ ぶた 肉 ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	884	35.0	
18	水	『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理：茨城県							787	29.8
		ごはん	牛乳	根菜豆乳汁 いわしの梅しょうゆ煮 チンゲンサイの炒め物	米 さつまいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ 豆乳 いわし	こまつな にんじん れんこん ごぼう チンゲンサイ もやし とうもろこし うめ			
茨城県ではいわしの漁獲量が1位であり、梅で有名な借薬園もあることからいわしの梅しょうゆ煮にしました。										
19	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン かぼちゃのそぼろあん ブロッコリー	中華めん ごま油 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー	755	29.0	
20	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー ちくわと野菜のサラダ マスカットゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 大豆油 小麦粉 パーム油	牛乳 とり肉 レバー 焼ちくわ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん こまつな ぶどう	825	21.7	
23	月	メロンパン	牛乳	にんじんポターージュ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー	パン なたね油 ラード 小麦粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし	796	28.8	
24	火	ごはん	牛乳	すいとん くじらの甘辛和え ひじきの煮物	米 すいとん なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ くじら ひじき ぶた肉 大豆 さつま揚げ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しょうが	801	33.5	
25	水	ごはん	牛乳	きのこ汁 鶏肉のごま照り焼き 高野豆腐の煮物	米 さとう なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 凍り豆腐	にんじん しいたけ えのきたけ ぶなしめじ こまつな さやえんどう	768	33.9	
26	木	ソフトめん	牛乳	ミートソースパグティ じゃことチーズのサラダ グレープゼリー	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 ごま ごま油 大豆油	牛乳 ぶた肉 チーズ ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり ぶどう	795	31.1	
27	金	わかめごはん	牛乳	呉汁 さけの塩焼き 里芋の煮物	米 なたね油 さといも さとう	牛乳 わかめ ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さけ とり肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん	777	38.0	
30	月	さきたまライス ボール	牛乳	さつまいもときのこのクリームシチュー 豚肉のバーベキューソース ツナサラダ	パン さつまいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう ごま油 米粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ トマト にんにく キャベツ	829	36.2	
31	火	戸塚西中学校の生徒が考えた献立			米 小麦粉 でんぶん ごま油 なたね油 さとう 植物油 水あめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ たまご 豆乳	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな しょうが にんにく ながねぎ キャベツ もも あんず	845	29.8	
		ごはん	牛乳	ワンタンスープ 油淋鶏 キャベツと油揚げの卵とじ フルーツ杏仁プリン						

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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。

・アレルギー物質など献立表に記載されていない微量の食品については、学校をおと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	1月31日(火)
3月分	2月28日(火)



← 献立日誌のページ



食品一覧表のページ →

- ・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
- ・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。
- 詳しくは、学校にお問合せください。

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

