



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B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 ジャがいも でんぶん 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 でんぶん	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	わかめごはん	牛乳	肉じゃが さけの塩焼き 磯香和え	米 ジャがいも さとう	牛乳 牛肉 厚揚げ さけ あおさ 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
4 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 でんぶん 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 あおさ 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
5 金	ごはん	牛乳	豚汁 さばの辛味焼き 野菜炒め	米 ジャがいも 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
8 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
9 火	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 でんぶん	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
10 水	ごはん	牛乳	いも団子汁 たらゆず香和え きんぴられんこん茎わかめ入り	米 ジャがいも でんぶん なたね油 さとうごま	牛乳 とり肉 たら 茎わかめ 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
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 ジャがいも 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 ジャがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	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
16 火	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
給食で世界を旅しよう 今月の国「トルコ」								
17 水	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 ジャがいも 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。								
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 ジャがいも マヨネーズ パン粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ たら いとよりたい 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	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 でんぶん	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
22 月	はちみつパン	牛乳	ラビオリスープ ウ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
24 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 でんぶん 小麦粉	牛乳 とり肉 なんと 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
25 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
26 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ わかめの中華炒め	米 でんぶん 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

・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	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日口座へ必ずご入金
をお願いいたします。

