



令和4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
自校調理中学校

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 | 箸持参の日 | 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) |
| 13 | 木 | ○ | 地粉うどん | 牛乳 | ねぎまうどん あじフライ 温野菜サラダ | うどん なたね油 パン粉 ごまドレッシング でんぶん | 牛乳 とり肉 油揚げ なたね あじ わかめ | ながねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう しょうが とうもろこし | 784 | 32.2 |
| 14 | 金 | ○ | ごはん | 牛乳 | 高野豆腐のそぼろごはん お雑煮 彩りたまご焼き | 米 なたね油 さとうもち 植物油 | 牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 とり肉 かまぼこ たまご | にんじん ながねぎ だいこん しいたけ ほうれんそう | 780 | 26.7 |
| 17 | 月 | | コッペパン スライス | 牛乳 コーヒー 飲料 | キャベツと肉団子のスープ 焼きそば ミニトマト | パン 中華めん さとう でんぶん なたね油 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし ビーマントマト | 750 | 30.7 |
| 八幡木中学校生徒が考えた献立です。 | | | | | | | | | | |
| 18 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | かぶとほうれんそうのみそ汁 鶏肉のみぞれあんかけ れんこんのきんぴら みかんゼリー | 米 さとう でんぶん ごま なたね油 粉あめ | 牛乳 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉 | かぶ たまねぎ だいこん ほうれんそう れんこん にんじん オレンジ みかん | 814 | 27.4 |
| 19 | 水 | ○ | ごはん | 牛乳 | トック入りスープ たらのチリソースがけ 野菜炒め | 米 トック なたね油 ごま油 さとう でんぶん | 牛乳 とり肉 わかめ たら ぶた肉 | にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ にんにく もやし ながねぎ キャベツ | 757 | 28.3 |
| 20 | 木 | ○ | 蒸し中華めん | 牛乳 | 塩ラーメン 春巻 ブロッコリー | 中華めん ごま油 なたね油 マヨネーズ 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 わかめ | にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし ブロッコリー | 830 | 25.6 |
| 21 | 金 | ○ | ごはん | 牛乳 | 冬野菜のみそ汁 肉団子の野菜あんかけ ごぼうサラダ | 米 ごま油 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング | 牛乳 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉 | だいこん にんじん れんこん ながねぎ ほうきいも やし ごぼう えだまめ たまねぎ とうもろこし | 750 | 24.2 |
| 【給食で世界を旅しよう】今月の国：オーストラリア | | | | | | | | | | |
| 24 | 月 | | チーズパン | 牛乳 | レンテルとチキンのスープ バンガーズ フライドポテト | パン オリーブ油 さとう でんぶん じゃがいも なたね油 | 牛乳 とり肉 レンズ豆 ソーセージ チーズ | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | 841 | 30.9 |
| 【レンテルとチキンのスープ】のレンテルとは「レンズ豆」のことで、オーストラリアで日常的に食べられている豆のひとつです。【バンガーズ】は焼いたソーセージに玉ねぎを炒めて味をつけたソースをかけます。 | | | | | | | | | | |
| 25 | 火 | ○ | ごはん ふりかけ | 牛乳 | すいとん さばの辛味焼き デコボン | 米 すいとん さとう ごま | 牛乳 とり肉 油揚げ さば たまご | にんじん だいこん ほうきいも ながねぎ ほうれんそう しょうが デコボン | 813 | 30.2 |
| 26 | 水 | | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス ひじきのサラダ 型抜きレアチーズ(いちご) | 米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 豆乳 ひじき クリームチーズ 乳製品 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし いちご | 806 | 24.4 |
| 27 | 木 | ○ | ゆで スパゲティ | 牛乳 | ごぼうにやみートソーススパゲティ 黒糖揚げパン 彩りソテー | スパゲティパン でんぶん なたね油 さとう 黒とう オリーブ油 | 牛乳 ぶた肉 ソーセージ | しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ とうもろこし パセリ | 760 | 27.1 |
| 28 | 金 | ○ | ごはん | 牛乳 | 呉汁 きんぴらハンバーグ 切り干し大根のサラダ | 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 切干大根 こまつな たまねぎ | 761 | 29.1 |
| 戸塚中学校生徒が考えた献立です。 | | | | | | | | | | |
| 31 | 月 | | ツイストパン | 牛乳 | かぼちゃスープ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草とコーンのソテー 紅茶ゼリー | パン なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 でんぶん さとう | 牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳 | たまねぎ かぼちゃ にんにく トマト ほうれんそう パセリ にんじん とうもろこし | 847 | 33.8 |

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。
- 印のある日ない日に関わらず、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(月) |
| 3月分 | 2月28日(月) |

上記日程となりますので、所定の日にか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

