



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7年
2月

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	著持参の日	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)
3	月		チーズパン	牛乳	カレー野菜スープ ミートボールのトマトソースがけ キャベツとコーンのソテー	パン なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく トマト キャベツ とうもろこし	782	34.0
里中独自献立 1年生が家庭科の授業で考えた「バランスの良い献立」です！										
4	火	○	わかめごはん	牛乳	はくさいのスープ ユーリンチー サラダ	米 はるさめ でんぷん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 わかめ ベーコン	はくさい にんじん ほうれんそう しょうが にんにく ながねぎ ブロッコリー キャベツ もやし	764	30.5
5	水	○	ごはん	牛乳	けんちん汁 白ごまつくね ほうれんそうとひじきのツナ和え	米 さといも なたね油 さとう でんぷん ごま 大豆油	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 ひじき ツナ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが たまねぎ ほうれんそう にんにく	782	27.6
北中学校生徒が考えた献立										
6	木	○	地粉うどん	牛乳	豚バラと白菜のうどん タラのフライ だいこんとにんじんの煮なます 米粉のみかんクレープ	うどん さとう でんぷん なたね油 パン粉 小麦粉 やし油 米粉	牛乳 ぶた肉 たら 油揚げ 豆乳	にんじん たまねぎ はくさい だいこん しいたけ みかん	840	27.9
テーマは「旬の給食」										
7	金	○	ごはん	牛乳	玄米団子入りすまし汁 ごまみそから揚げ 厚揚げの煮物	米 玄米 さとう ごま でんぷん なたね油	牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ながねぎ ごまつな	837	31.8
上青木中学校生徒が考えた献立										
10	月		バターロール パン	牛乳	コンソメスープ マカロニグラタン 彩りサラダ 米粉のいちごクレープ	パン じゃがいも バター マカロニ なたね油 小麦粉 パン粉 ドレッシング やし油 米粉 さとう	牛乳 ソーセージ 豆乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ほうれんそう キャベツ パプリカ いちご	893	30.3
テーマは「ほかほかごはん」										
12	水	○	ごはん	牛乳	ねぎ塩丼 打ち豆汁 ミニトマト	米 なたね油 ごま ごま油 さといも	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ	もやし ながねぎ ごまつな にんにく レモン ごぼう にんじん だいこん トマト	754	29.8
13	木	○	蒸し中華めん	牛乳	キムチラーメン ぎょうざ 切り干し大根のサラダ	中華めん ごま油 なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉	もやし たら けのこ キャベツ はくさい 切干大根 にんじん ごまつな キムチ	815	30.9
14	金		キャロット ピラフ	牛乳	マカロニスープ ハートのハンバーグデミグラスソース ほうれんそうときのこのソテー 米粉のガトーショコラ	米 マカロニ なたね油 ラード でんぷん さとう 米粉 ココア 小麦粉 植物油	牛乳 とり肉 大豆 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな ほうれんそう エリンギ トマト とうもろこし	872	27.2
17	月		さきたまライス ボール	牛乳	冬野菜のシチュー チキンナゲット 海藻サラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パーム油 ドレッシング 米粉	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 とり肉 大豆 こんぶ わかめ ふのり	にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー もやし	819	34.0
18	火	○	ごはん	牛乳	せんべい汁 いろどりたまご焼き きんぴらごぼう	米 せんべい なたね油 さとう ごま 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ たまご さつま揚げ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい ごぼう	769	24.9
今年度のテーマは『丈夫な体をつくろう！』3学期は『免疫力アップ』										
19	水	○	ごはん	牛乳	根菜ごろごろ汁 あじのねぎしょうがソース デコポン	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ	にんじん だいこん れんこん ごぼう しょうが ながねぎ デコポン(しらぬい)	754	30.8
ねぎ・しょうがには殺菌作用や体を温めるはたらきがあります。また、細菌やウイルスをやっつけるはたらきのある「ビタミンC」豊富な食材が使われています。										
20	木	○	ゆでスパゲティ	牛乳	スパゲティボローニャソース かぼちゃコロケ ブロッコリー	スパゲティ なたね油 小麦粉 ラード でんぷん ドレッシング さとう パン粉 オリーブ油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ トマト ブロッコリー	846	29.3
21	金	○	茶めし	牛乳	おでん 鶏の照り焼き 白菜の煮びたし	米 じゃがいも ちくわぶ さとう	牛乳 こんぶ 揚げボール 焼きちくわ とり肉 油揚げ	だいこん にんじん はくさい えのきたけ	794	37.8
25	火		麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス とんかつ キャベツのサラダ	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 豆乳 ぶた肉 大豆	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	902	31.2
26	水	○	ごはん	牛乳	ひじきごはん だいこんのみそ汁 さばの辛味焼き	米 さとう	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ とうふ みそ さば	にんじん だいこん ながねぎ ごまつな しょうが	786	32.4
27	木	○	蒸し中華めん	牛乳	五目わんたんめん 春巻 ごぼうサラダ	中華めん でんぷん 小麦粉 なたね油 ドレッシング ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう ごぼう とうもろこし たまねぎ	873	28.3
28	金	○	ごはん	牛乳	はるさめスープ スタミナ焼肉 青のりポテト	米 はるさめ でんぷん なたね油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ あおさ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう とうもろこし しょうが にんにく たら ながねぎ	741	28.5

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、マカダミアナッツ、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。

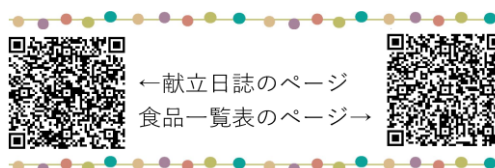
・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・○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(金)
3月分	2月28日(金)

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。
・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

