川口市マスコット「きゅぽらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

令和5年
1月

学校給食共同献立表

家庭数

川口市教育委員会
自校調理小学校

※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 主食	飲み物	おかず	主な食品 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
11	水	わかめごはん	牛乳	おぞう煮 田作り くりきんとん	米 もち さといも なたね油 さとう ごま くり さつまいも	牛乳 わかめ とり肉 かまぼこ かたくちいわし	だいこん にんじん しいたけ こまつな	641	20.8
12	木	ごはん	牛乳	肉野菜炒め 中華風コーンスープ	米 なたね油 でんぷん コーンスターチ	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ とうもろこし ほうれんそう	601	26.9
13	金	フラワーロール	牛乳	さつまいものグラタン ベーコンスープ みかん	パン さつまいも なたね油 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん はくさい にら みかん	689	24.4
16	月	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし けんちん汁	米 さとう ごま さといも なたね油 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 桜えび たまご とうふ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	629	24.9
17	火	ホット中華めん	牛乳	マーボーめん 春巻	中華めん なたね油 さとう でんぷん 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが	720	25.4
18	水	チキンライス	牛乳	コーンシチュー みかん	米 小麦粉 なたね油 ラード オリーブ油 コーンスターチ	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし パセリ みかん	622	23.5
19	木	ごはん	牛乳	ユーリンチー ボイルキャベツ わかめスープ	米 でんぷん なたね油 さとう ごま油 ラー油	牛乳 とり肉 わかめ	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	674	24.1
20	金	バターロール	牛乳	スパゲティミートソース ソーセージと白菜のスープ	パン スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉	牛乳 牛肉 チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム しょうが にんにく トマト はくさい パセリ	629	23.4
23	月	学校公開日の振替休業日							
24	火	地粉うどん	牛乳	おっきりこみ ひじきのかき揚げ	うどん さつまいも ごま 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ちりめんじゃこ たまご	にんじん だいこん はくさい ながねぎ しいたけ たまねぎ	607	22.4
25	水	キムチチャーハン	牛乳	春雨スープ セレクトデザート【グレープゼリー】	米 なたね油 ごま油 でんぷん はるさめ 植物油 さとう 水あめ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ もやし ながねぎ こまつな ぶどう	582	19.2
				春雨スープ セレクトデザート【プリン】	米 なたね油 ごま油 でんぷん はるさめ 植物油 さとう 水あめ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ もやし ながねぎ こまつな	581	19.1
26	木	ごはん	牛乳	わかさぎの天ぷら すいとん エコふりかけ	米 なたね油 小麦粉 さとう ごま 大豆油	牛乳 わかさぎ ぶた肉 たまご かつお節	だいこん にんじん はくさい ほうれんそう	587	21.3
27	金	コッペパン□	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) ポトフ みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ みかん	609	25.5
30	月	おにぎり (茶めし)	牛乳	さけの塩焼き 大根のみそ汁	米	牛乳 さけ 油揚げ わかめ みそ	だいこん にんじん	562	28.7
31	火	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 手作りしゅうまい	中華めん なたね油 でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん はくさい しょうが しいたけ ほうれんそう	577	27.0

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(火)
3月分	2月28日(火)

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→

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