



平成31年
2月

川口市マスコット「きゅぼらん」

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A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 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 金	山型食パン チョコレート クリーム	牛乳	ラピオリスープ チーズハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー	パン チョコレートクリーム なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう とうもろこし	749	30.3
4 月	ごはん	牛乳	呉汁 いわしのみぞれ煮 きんぴらごぼう	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ いわし	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	773	31.3
5 火	ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉 はるさめサラダ	米 なたね油 でんぶん ごま はるさめ さとう ごま油 わんたん	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	ほうれんそう はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく たら キャベツ もやし	741	33.2
6 水	チキンライス	牛乳	鶏肉のクリーム煮 コーンスローサラダ	米 じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	767	26.0
7 木	地粉うどん	牛乳	豚キムチうどん ぎょうざ ナムル風五色ソテー	うどん さとう なたね油 ごま油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 油揚げ ハム とり肉	キムチ はくさい ながねぎ にんじん ほうれんそう もやし チンゲンサイ とうもろこし	745	30.3
8 金	メニューコンクール: 芝中学校の生徒が考えた献立			米 さとう なたね油	牛乳 のり たまご みそ ぶた肉 とり肉 油揚げ	えだまめ にんじん うめ かぼちゃ たまねぎ ながねぎ	757	34.5
	酢めし	牛乳	手巻き寿司 みそ汁					
12 火	ごはん	牛乳	チャーハン わかめスープ 白ごまつくね	米 なたね油 ごま油 さとう でんぶん パン粉 ごま	牛乳 ハム たまご とり肉 なたね油 わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン こまつな ながねぎ	761	26.7
13 水	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 切り干し大根とベーコンのソテー	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ さば みそ ベーコン	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが 切干大根 セロリ	770	26.7
14 木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン コーンフライ 茎わかめのサラダ 豆乳のココア風プリン	中華めん ごま油 なたね油 さとう パン粉 ココア	牛乳 ぶた肉 みそ 茎わかめ 豆乳	キャベツ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく はくさい きゅうり とうもろこし たまねぎ	818	28.8
15 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	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 しめじ	791	30.0
18 月	メニューコンクール: 上青木中学校の生徒が考えた献立			パン じゃがいも なたね油 小麦粉 バター 生クリーム ごま さとう でんぶん	牛乳 あさり ベーコン たまご わかめ くきわかめ 紅つものまた	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ きゅうり もやし みかん	869	28.1
	メロンパン	牛乳	クラムチャウダー オムレツ 海藻サラダ みかんゼリー					
19 火	ごはん	牛乳	炒りどり さんまのしょうが煮 ひじきの煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 さんま ひじき ぶた肉 大豆 さつまあげ	にんじん ごぼう さやえんどう しょうが	815	28.0
20 水	ごはん	牛乳	根菜みそ汁 鶏肉のごまだれ 煮びたし	米 さといも でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 とうふ みそ とり肉 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな	826	28.0
21 木	「食べ物の働きを知ろう」今月のテーマ: わかさぎ牛乳(カルシウム)			うどん さとう 小麦粉 でんぶん なたね油 マヨネーズ ラード 大豆油	牛乳 ぶた肉 わかさぎ	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ えだまめ	768	28.8
	地粉うどん	牛乳	カレーうどん わかさぎの天ぷら かぼちゃのサラダ					
わかさぎ牛乳に含まれているカルシウムの役割は、骨や歯の成分と筋肉の収縮、神経細胞の情報伝達です。								
22 金	ごはん	牛乳	ハイジラリス ヨーグルト和え	米 じゃがいも なたね油 ラード さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん りんご もも	795	22.3
25 月	ツイストパン	牛乳	冬野菜のポトフ ほきのサルサソースかけ グレープフルーツ	パン じゃがいも なたね油 さとう オリーブ油 でんぶん	牛乳 ソーセージ ほき	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー トマト レモン グレープフルーツ	757	28.8
26 火	ごはん ふりかけ	牛乳	すいとん メンチカツ ポイルキャベツ	米 すいとん なたね油 ごま さとう	牛乳 たまご のり ぶた肉 油揚げ	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ キャベツ たまねぎ	793	25.3
27 水	麦ごはん	牛乳	セルフドライカレー キャベツと肉団子のスープ ほき香草焼き	米 麦 なたね油 はるさめ パン粉	牛乳 ぶた肉 大豆 ほき	グリーンピース たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こまつな バジル	789	37.9
28 木	地粉うどん	牛乳	親子うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーと根菜のサラダ	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 たまご 焼きちくわ あおさ	ほうれんそう にんじん ながねぎ ブロッコリー だいこん	787	30.9

・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」を各学校あて送付及び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	
3月分	2月28日(木)	2月27日(水) までに入金をお願いします

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。