



平成31年
3月

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	金	酢めし	牛乳	ひな寿司 菜の花のすまし汁 さけの西京焼き 桜もち	米 なたね油 さとう でんぶん 上新粉	牛乳 とり肉 えび たまご さけ とうふ はんぺん みそ あずき	にんじん たけのこ さやえんどう だいこん なのはな	741	29.6
4	月	クロワッサン	牛乳 コーヒー 飲料	むさしのシチュー ウインナーの香味揚げ キャベツのソテー	パン ラード さとう さつまいも なたね油 小麦粉 ごま	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし エリンギ	787	26.7
5	火	ごはん	牛乳	みそ汁 鶏のから揚げ きんぴらごぼう	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油 ごま 米粉	牛乳 とうふ わかめ みそ とり肉 さつま揚げ	だいこん ながねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん	765	30.5
6	水	ごはん	牛乳	中華丼 春巻 オレンジ	米 なたね油 さとう でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく オレンジ	782	25.7
7	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 肉まん きゅうりのナムル 豆乳プリン	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ドレッシング 水あめ	牛乳 豆乳 ぶた肉 みそ	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 きゅうり もやし とうもろこし たまねぎ	797	30.6
8	金	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん いも団子汁 さばのピリ辛焼き	米 さとう なたね油 じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ さば	しょうが グリンピース だいこん にんじん ながねぎ ごぼう	804	30.3
11	月	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	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 きわかめ 紅つちのたま 脱脂粉乳	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
12	火	「食べ物の働きについて知ろう」 今月の食べ物:レバー(鉄分)			米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ とうふ みそ 豚レバー とり肉	キャベツ たまねぎ さやえんどう にんじん さやいんげん	750	29.0
		ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 レバーのかりん揚げ こんにやくの炒め煮					
レバーには「ヘム鉄」という体に吸収されやすい鉄分が豊富に含まれており、貧血の予防に役立ちます。									
13	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス シーフードサラダ 米粉のももタルト	米 麦 じゃがいも ラード 小麦粉 なたね油 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とりレバー えび いか 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 黄ピーマン レモン もも	871	25.7
14	木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ ハムカレーロール ブロッコリーとコーンのサラダ	ソフトめん バター 小麦粉 ラード パン粉 でんぶん なたね油 ドレッシング じゃがいも	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ しめじ にんじん エリンギ とうもろこし にんにく ブロッコリー パセリ	854	28.0
18	月	山型食パン チョコレートクリーム	牛乳	白菜とウインナーのスープ ポテトコロッケ ツナサラダ	パン 水あめ でんぶん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう ココア	牛乳 ソーセージ ツナ	たまねぎ ほうさい にんじん キャベツ きゅうり パセリ	786	23.0
19	火	ごはん ふりかけ	牛乳	かきたま汁 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	米 でんぶん さとう なたね油 ごま 小麦粉	牛乳 たまご かまぼこ とり肉 ぶた肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ もやし	749	32.3
20	水	ごはん	牛乳	五目わんたんスープ 酢豚 手作りチョコレートケーキ	米 ごま油 でんぶん なたね油 じゃがいも さとう ココア 小麦粉 はちみつ	牛乳 たまご うずら卵 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん もやし いら しいたけ ながねぎ たまねぎ たけのこ しょうが ピーマン	891	29.3

・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、学校をと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。

3月分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、所定の日には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。