



平成31年
4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)
10	水	ごはん	牛乳	春の香ごはん すまし汁 あじのさんが焼き お祝いゼリー	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ 豆乳 とうふ あじ 大豆	菜の花 たけのこ にんじん ほうれんそう たまねぎ いちご	741	28.2
11	木	ホット中華めん	牛乳	マーボー麺 春巻 だいこんサラダ	中華めん さとう でんぶん なたね油 ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんにくしょうが たまねぎ ながねぎ だいこん キャベツ にんじん とうもろこし	824	29.8
12	金	ごはん	牛乳	さげの彩りごはん みそ汁 ポテトコロッケ	米 ごま なたね油 さとう じゃがいも パン粉	牛乳 さけ ぶた肉 油揚げ ちりめんじゃこ とうふ みそ	えだまめ にんじん たまねぎ さやえんどう	769	26.5
15	月	チキンライス	牛乳	ラビオリスープ たらポーションフライ コーンスローサラダ	米 なたね油 ドレッシング 小麦粉 パン粉 でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 たら	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ とうもろこし	771	27.8
16	火	ごはん	牛乳	中華丼 揚げしゅうまい はるさめサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 とり肉	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ こまつな にんにく キャベツ とうもろこし	799	27.2
17	水	ごはん	牛乳	すいとん さばのピリ辛焼き 切り干し大根の煮物	米 すいとん なたね油 さとう みそ	牛乳 ぶた肉 油揚げ さば さつま揚げ	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ 切干大根	773	26.6
18	木	地粉うどん	牛乳	親子うどん ささかまぼこの磯辺揚げ かぼちゃサラダ	うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 とり肉 たまご ささかまぼこ あおさ	ほうれんそう にんじん ながねぎ かぼちゃ えだまめ	774	33.0
19	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス フレンチサラダ 米粉クレープ(ヨーグルト風味)	米 麦 じゃがいも ラード 小麦粉 なたね油 さとう 米粉 植物油	牛乳 ぶた肉 鶏レバー 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 とうもろこし	866	23.2
22	月	子供パン	牛乳	野菜のクリームスープ ハンバーグデミグラスソース ツナ入りマヨネーズ和え	パン ラード 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉 ツナ 脱脂粉乳 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ エリンギ こまつな	774	31.5
23	火	ごはん	牛乳	たまごとコーンのスープ スタミナ焼肉 小松菜のナムル	米 でんぶん ごま油 なたね油 ごまさとう	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく いら ながねぎ こまつな もやし	753	33.8
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』1学期のテーマ:食物せんい									
24	水	ごはん	牛乳	なめこ汁 さばのカレーしょうゆ焼き 筑前煮	米 じゃがいも さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ さば とり肉	たまねぎ ながねぎ なめこ たけのこ にんじん ごぼう さやえんどう	821	30.3
食物繊維はおなかの働きを良くし、生活習慣病のよぼうに効果があります。キャベツ、たけのこ、ごぼうなどに多く含まれています。									
25	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ じゃことチーズのサラダ	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 いか かまぼこ ちりめんじゃこ チーズ	チンゲンサイ ながねぎ もやし にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	768	34.5
26	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のねぎみそ焼き ちくわと野菜のサラダ	米 さといも さとう なたね油 マヨネーズ	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 みそ 焼くわ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	762	29.2

・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、学校をとと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。



ご入学・ご進級おめでとうございます



川口市マスコット
「きゅぼらん」

川口市では、中学校26校のうち、23校でセンター調理方式による学校給食を実施しています。

献立	配送センター	学校数	配 送 中 学 校
元郷(A献立)	元 郷	5	北・上青木・芝東・岸川・小谷場
元郷(B献立)		5	青木・芝・幸並・芝西・在家
新郷・南平	新 郷	6	安行・榛松・神根・戸塚・安行東・戸塚西
	南 平	7	東・西・南・元郷・十二月田・仲町・領家

次回給食費口座引落日のご案内

対象給食月	口座振替日	
4・5月分	5月31日(金)	5月30日(木) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にならぬ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。