



令和2年
3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)

※献立名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ではありませんので、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)	
2 月	子供パン	牛乳	白菜と肉団子のスープ ポテトコロッケ フレンチサラダ	パン はるさめ じゃがいも なたね油 さとう でんぷん パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい ほうれんそう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	772	23.5	
3 火	ごはん	牛乳	ちゃんこ鍋 厚焼たまご ミニトマト	米 なたね油 パン粉 でんぷん さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ かまぼこ 油揚げ たまご	はくさい だいこん にんじん ぶなしめじ えのきたけ ながねぎ ほうれんそう しいたけ たまねぎ トマト	757	32.2	
4 水	ごはん	牛乳	中華丼 肉まん 中華サラダ	米 なたね油 さとう でんぷん はるさめ ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 ハム	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	765	29.7	
5 木	地粉うどん	牛乳	親子うどん いかの天ぷら いんげんのツナごま和え	うどん さとう でんぷん 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 とり肉 たまご いか ツナ	ほうれんそう にんじん ながねぎ さやいんげん	760	35.6	
6 金	ごはん	牛乳	トック入りスープ スタミナ焼肉 オレンジ	米 トック なたね油 でんぷん さとう ごま	牛乳 とり肉 わかめ うずら卵 ぶた肉 みそ	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく いら オレンジ	758	33.5	
9 月	メロンパン	牛乳	かきたまスープ ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも	パン でんぷん なたね油 じゃがいも ラード	牛乳 とり肉 たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ パセリ	779	29.8	
10 火	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 さばの辛味焼き 荳わかめのサラダ	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 厚揚げ さば 荳わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース もやし きゅうり とうもろこし にんにく	854	32.3	
11 水	麦ごはん	牛乳	カレーライス シーフードサラダ 米粉のお祝いいちごケーキ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 オリーブ油 さとう 大豆油 植物油 米粉	牛乳 ぶた肉 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 パプリカ 黄ピーマン いちご	894	25.6	
12 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 野菜炒め	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	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 キャベツ もやし	877	30.8	
16 月	ツイストパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ ハムチーズピカタ チリコンカン	パン ニョッキ 小麦粉 ラード なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 たまご 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 脱脂粉乳 チーズ ハム	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ とうもろこし にんにく しょうが トマト	832	33.1	
17 火	ごはん	牛乳	すいとん 白ごまつくね ひじきの煮物	米 すいとん なたね油 さとう でんぷん ごま パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ぶた肉 大豆 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 たまねぎ	842	30.9	
18 水	「不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう」3学期のテーマ:カルシウム								
	わかめごはん	牛乳	豚汁 ししゃもフライ ポテトサラダ	米 なたね油 じゃがいも マヨネーズ パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ししゃも ハム わかめ	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ きゅうり	811	29.8	
骨ごと食べられる「ししゃも」や、豚汁に入っている「とうふ」は、カルシウムが多く含まれています。しっかり食べましょう。									
19 木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ 青菜のソテー	中華めん なたね油 でんぷん ごま油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ベーコン とり肉	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな キャベツ	787	33.5	
23 月	はちみつパン	牛乳	鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ 手作りいちごケーキ	パン はちみつ じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング さとう 植物油 ジャム チョコチップ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ たまご 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう グリーンピース キャベツ ブロッコリー とうもろこし いちご	860	30.5	
24 火	ごはん	牛乳	わかめスープ 酢豚 手作りコーヒージェリー	米 なたね油 でんぷん じゃがいも さとう コーヒーマスター	牛乳 とり肉 なたね わかめ ぶた肉 寒天	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ しょうが たけのこ ピーマン	752	25.8	

・毎月19日は食育の日です。

・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	3月2日(月)	3月1日(日) 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。



大切な あなたの命は 宝物
3月は自殺対策強化月間です



川口市