



令和3年  
3月

川口市マスコット「きゅぼらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

# 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)

共同献立表は全ての食品についての記載はありません。詳細な情報は食品一覧表、献立日誌をご覧ください。

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	月	子供パン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース 彩りソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 コーンスターチ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ソーセージ	たまねぎ とうもろこし パセリ エリンギ キャベツ にんじん こまつな	793	29.0
2	火	ごはん	牛乳	中華丼 春巻 デコボン	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	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく デコボン	840	25.2
3	水	ごはん	牛乳	春の香りごはん すまし汁 さわらの西京焼き ピーチゼリー	米 なたね油 さとう でんぶん 粉あめ 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ たら たこ みそ わかめ さわら	菜の花 たけのこ にんじん えのきたけ ほうれんそう もも	793	37.1
4	木	地粉うどん	牛乳	親子うどん 笹かまぼこの磯辺揚げ 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 ささかまぼこ 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	757	33.3
5	金	ごはん	牛乳	のっぺい汁 鶏肉のねぎみそ焼き 五目きんぴら	米 さとも でんぶん さとう なたね油	牛乳 とり肉 みそ さつま揚げ	だいこん にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ ほうれんそう	747	28.0
給食で世界を旅しよう 今月の国: アメリカ合衆国									
8	月	ツイストパン	牛乳	クラムチャウダー フライドチキン ハムサラダ	パン じゃがいも ラード 小麦粉 でんぶん なたね油 ドレッシング 生クリーム	牛乳 あさり ベーコン とり肉 ハム 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ しょうが にんにく キャベツ	860	33.3
クラムチャウダーは、アメリカ東海岸のニューイングランドが発祥の地といわれています。									
9	火	ごはん	牛乳	中華風かきたまコーンスープ スタミナ焼肉 ツナサラダ	米 ごま油 でんぶん なたね油 さとう ごま コーンスターチ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ ツナ	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく たら ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん	785	34.5
10	水	ごはん	牛乳	きりたんぼ汁 さんまの塩焼き 厚揚げの煮物	米 きりたんぼ さとう	牛乳 とり肉 さんま 厚揚げ ぶた肉	はくさい にんじん ながねぎ ごぼう しいたけ こまつな	830	36.5
11	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 でんぶん ごま油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ ベーコン	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	789	33.6
12	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス シーフードサラダ 米粉クレープ(ヨーグルト風味)	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	868	25.3
16	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 にらまんじゅう ほうれんそうとコーンのソテー	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 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 ほうれんそう とうもろこし にら	793	30.6
17	水	ごはん	牛乳	わんたんスープ 豚キムチ炒め ポテトサラダ	米 なたね油 さとう じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ハム	ほうれんそう ながねぎ にんじん キムチ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく きゅうり	765	31.2
18	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかの天ぷら いんげんのツナごま和え	うどん さとう 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう さやいんげん	790	38.1
19	金	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 さばの塩焼き ひじきの信田煮	米 白玉もち なたね油 さとう	牛乳 みそ さば ぶた肉 油揚げ ひじき	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう かんぴょう	794	28.8
22	月	黒パン	牛乳	むさしのシチュー オムレツ キャベツソテー	パン さつまいも 黒とう なたね油 小麦粉 ラード でんぶん さとう	牛乳 とり肉 たまご 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ	764	26.5
23	火	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 たらゆず香和え ちくわと野菜のサラダ	米 さとも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ たら 焼ちくわ	ほうれんそう たまねぎ ごぼう にんじん ゆず だいこん こまつな	766	29.6

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1日(月)

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。



← 献立日誌のページ



食品一覧表のページ→

