



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
(新郷・南平学校給食センター献立)

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	スプーン	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	○	ツイストパン	牛乳	マカロニスープ 焼ウインナー 大豆とひき肉のカレー煮	パン マカロニ なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう	786	32.4
2	火		ごはん	牛乳	たまごとコーンのスープ とんかつ 中華サラダ	米 でんぶん なたね油 パン粉 コーンスターチ 小麦粉 ドレッシング	牛乳 たまご とり肉 わかめ ぶた肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう キャベツ チンゲンサイ	778	27.8
3	水		酢めし	牛乳	ひな寿司 春野菜のみそ汁 さわらの塩焼き 桜もち	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん もち米	牛乳 とり肉 えび たまご 油揚げ みそ さわら あずき	にんじん さやえんどう キャベツ たまねぎ	878	32.7
4	木		ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 鶏のから揚げ ブロッコリー	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 いか なたと とり肉	キャベツ ながねぎ もやし にんじん しいたけ しょうが にんにく ブロッコリー	759	37.5
『給食で世界を旅しよう』今月のテーマ:台湾										
5	金		ごはん	牛乳	ミーファンタン パオズ ルーローハン フルーツ杏仁プリン	米 ごま油 なたね油 さとう ビーフン 小麦粉 水 水あめ	牛乳 とり肉 豆乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうきさい チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ しょうが もも	777	30.0
ミーファンタンは、ビーフンが入ったさっぱりとしたスープです。ルーローハン、台湾のB級グルメで、豚肉を甘辛く煮込んだ丼です。										
8	月	○	はちみつパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ えびミックスフライ だいこんサラダ	パン はちみつ 小麦粉 卵 粉チーズ なたね油 ドレッシング ニョッキ	牛乳 ベーコン えび 脱脂粉乳 たら	にんじん たまねぎ エリンギ だいこん キャベツ	787	28.9
9	火		ごはん	牛乳	ごまみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 デコボン	米 じゃがいも ごま さとう	牛乳 大豆 みそ とり肉 うずら卵	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく デコボン	769	29.0
10	水		わかめごはん	牛乳	けんちん汁 さばの塩こうじ焼き 小松菜ともやしのサラダ	米 さといも なたね油 ドレッシング	牛乳 とうふ 油揚げ さば わかめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが ごまつな もやし	756	26.2
11	木		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ かぼちゃクロック 温野菜サラダ	ソフトめん でんぶん なたね油 ドレッシング パン粉 小麦粉 ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト かぼちゃ キャベツ とうもろこし パセリ	754	26.1
12	金	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス ほうれんそうとコーンのソテー 米粉のお祝いケーキ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 植物油 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし	853	25.0
16	火		ごはん	牛乳	きんぴらごはん 呉汁 いわしの梅しょうゆ煮	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ いわし	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ながねぎ うめ	816	32.5
17	水		ごはん	牛乳	菜の花のかきたま汁 ハンバーグオニオンソース ひじきの五目煮	米 なたね油 でんぶん さとう ラード	牛乳 たまご とり肉 ひじき ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ 菜の花	751	29.1
18	木		地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん ほきの磯香揚げ 清見オレンジ	うどん なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ なたとほき	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが 清見オレンジ	760	31.0
19	金	○	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい ミニトマト	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ トマト	749	30.6
22	月	○	メロンパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 鶏肉のカレーソテー 花野菜のサラダ	パン はるさめ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	751	27.6
23	火		ごはん	牛乳	ねぎ塩丼 トック入りスープ ミニ春巻 お祝いいちごゼリー	米 なたね油 ごま ごま油 トック 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	もやし ながねぎ こねぎ にんにく レモン にんじん たまねぎ えのきたけ いちご	895	27.1

・都合により食材材料を変更することがありますのでご了承ください。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。

○印のある日ない日に関わらず、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」をホームページにて公開しており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、所定の日になりましたら、学校給食費自動引落日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→

