



令和4年
3月

♡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・南平センター献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表をご確認ください。

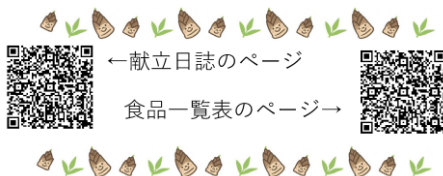
日	曜	スプーン	献立名			主な食品			栄養価	
			主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
「シェフ給食を味わおう」ハレスホテル大宮総料理長 毛塚 智之様が考えた給食を作ります。										
1	火	○	ごはん	牛乳	春キャベツとじゃが芋・ソーセージのスープ 鯖のフリットカレー風味彩り野菜のチャウダーソース 埼玉県産小松菜の洋風ナムル仕立て	米 じゃがいも なたね油 オリーブ油 でんぶん コーンスターチ	牛乳 ソーセージ さば 豆乳	キャベツにんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし こまつなしょうが	852	25.4
「鯖のフリットカレー風味彩り野菜のチャウダーソース」はカレー風味の鯖を揚げて彩りの良い野菜が入ったチャウダーソースをかけました。「埼玉県産小松菜の洋風ナムル仕立て」はパルサマコ酢と粒マスタードで酸味があるナムルです。										
2	水		酢めし	牛乳	ひな寿司 菜の花のすまし汁 笹かまぼこの磯辺揚げ ◎桜もち (代替食: 三色ゼリー)	米 なたね油 でんぶん 小麦粉 (さとう) もち粉	牛乳 どり肉 えび たまご とうふ ささかまぼこ あおさ あずき	にんじん さやえんどう えのきたけ ながねぎ なのはな ほうれんそう (もも) (りんご)	839	30.5
3	木		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ チキンナゲット ブロッコリー	ソフトめん さとう でんぶん なたね油 大豆油 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とり肉	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 パセリ ブロッコリー	751	30.2
4	金		ごはん	牛乳	ブルコギトッパ キムチとトックのスープ しゅうまい	米 ごま油 さとう でんぶん ごまトック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ もやし にら キムチ	748	30.9
「給食で世界を旅しよう」今月の国: キリギヤ共和国										
7	月	○	子供パン	牛乳	レヴィスアスーバ ミートボールのトマトソースがけ ラハノサラタ レモンゼリー	パン オリーブ油 さとう でんぶん 水 あめ ドレッシング	牛乳 どり肉 ひよこ豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ とうもろこし レモン	747	26.3
「レヴィスアスーバ」はひよこ豆を使用したシンプルなおスープです。「ラハノサラタ」はキャベツのサラタのことです。										
8	火		わかめごはん	牛乳	とん汁 ツナポテコロッケ もやしのサラダ	米 なたね油 じゃがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 わかめ ぶた肉 とうふ みそ ツナ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう もやし こまつな	748	23.2
9	水		ごはん	牛乳	せんべい汁 豆腐ハンバーグおろしソースがけ ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 せんべい さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	747	24.5
10	木		ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ デコボン	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく デコボン	771	30.0
11	金		ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん いも団子汁 いわしの梅しょうゆ煮	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油揚げ いわし	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん ながねぎ こまつな うめ	790	27.7
14	月	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 花野菜のサラダ 米粉のいちごクレープ	米 小麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング ごま 米粉 さとう 植物油	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー キャベツ いちご	845	24.5
16	水		ごはん ふりかけ	牛乳	けんちん汁 さわらのフライ 清見オレンジ	米 さといも なたね油 ごま さとう 小麦粉 コーンフレーク	牛乳 とうふ 油揚げ さわら たまご	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが 清見オレンジ	751	25.7
17	木		地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん たこナゲット 切り干し大根のサラダ	うどん ごま さとう なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ みそ たこ いか たら	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ ぶなしめじ 切干大根 こまつな	828	29.1
18	金		ごはん	牛乳	たまごとコーンのスープ 豚肉の元氣ソースがけ さけとじゃこのふりかけ	米 なたね油 でんぶん さとう ごま油 ごま 米油 コーンスターチ	牛乳 たまご とり肉 わかめ ぶた肉 さけ ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが ながねぎ	814	32.7
22	火		ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 あじの南蛮漬け ひじきの五目煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ あじ ひじき ぶた肉 大豆	キャベツ たまねぎ さやえんどう にんじん	759	29.9
23	水	○	キャロットピラフ	牛乳	オニオンスープ 鶏肉のこんがりチーズパン粉焼き ごぼうサラダ	米 オリーブ油 大豆油 マヨネーズ コーンフレーク パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう えだまめ とうもろこし	827	28.2

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、キウイフルーツ、くるみは提供しません。

- 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。
- 「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します。
- 食物アレルギーなどで、献立表に記載されていない食品については、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いますので併せてご確認ください。
- ◎印がついている献立について、食物アレルギーのある生徒のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。
それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

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	2月28日(月)

上記日程となりますので、所定の日にちま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。



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから