



令和2年  
2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

本校調理中学校

※ 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)
3月	ツイストパン	牛乳	ビーンズシチュー スペイン風オムレツ いよかん	パンじゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 牛肉 大豆 たまご とり肉	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ いよかん	759	26.2
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』3学期の栄養素:カルシウム 今月の食べ物:わかさぎ								
4火	酢めし	牛乳	ごきつね寿司 白玉のっぺい汁 わかさぎの天ぷら	米 さとう なたね油 白玉もち さといも 小麦粉 でんぶん さとう 大豆油	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 わかさぎ おきあみ	にんじん さやえんどう だいこん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが	782	24.4
わかさぎには、カルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは主に骨や歯を作るもとになり、また、筋肉や心臓の筋肉を収縮させる働きをします。								
5水	ごはん ふりかけ	牛乳	豆腐のみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース ミニトマト	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ ぶた肉 かつおぶし	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが ミニトマト	830	29.4
6木	ゆでスパゲティ	牛乳	スパゲティキャロットソース えびミックスフライ もやしのサラダ	スパゲティ オリーブ油 なたね油 パン粉 でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 えび たら	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト もやし とうもろこし	797	32.8
7金	ごはん	牛乳	とん汁 白ごまつくね キャベツの煮びたし	米 なたね油 さとう でんぶん ごま パン粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油揚げ かつおぶし	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう キャベツ こまつな たまねぎ	796	31.4
10月	はちみつパン	牛乳	ニョッキのクリームスープ 鶏肉のバーベキューソース ブロッコリー	パン はちみつ ニョッキ なたね油 ラード 小麦粉 でんぶん さとう マヨネーズ 大豆油	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ トマト りんご にんにく ブロッコリー	913	32.6
小谷場中学校生徒が考えた献立								
12水	ごはん	牛乳	ごぼうと鶏肉の混ぜごはん 野菜スープ あじのから揚げ みかんゼリー	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 凍り豆腐 ベーコン あじ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶなしめじ しょうが みかん	809	28.9
13木	蒸し中華めん	牛乳	肉みそラーメン ねぎぎょうざ 海藻サラダ	中華めん ごま油 なたね油 さとう ごま 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ 茎わかめ 赤つのまた	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ ながねぎ しょうが もやし とうもろこし キャベツ	841	30.5
14金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 花野菜のサラダ 米粉のガトーショコラ	米 麦じゃがいも さとう 小麦粉 ラード なたね油 米粉 ドレッシング ごま 大豆油	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	867	25.3
17月	バターロール	牛乳	キャベツとウィンナーのスープ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー 型抜きチーズ	パンじゃがいも なたね油 ラード	牛乳 ソーセージ チーズ とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく エリンギ ほうれんそう とうもろこし	849	32.1
18火	わかめごはん	牛乳	せんべい汁 かじきのアーモンド和え ぼんかん	米 せんべい なたね油 さとう アーモンド でんぶん	牛乳 わかめ とり肉 油揚げ かじき	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう ぼんかん	825	32.7
19水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ 小松菜ともやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング	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 こまつな もやし	809	31.6
20木	地粉うどん	牛乳	みぞれうどん ししゃもごまフライ かぼちゃのサラダ	うどん なたね油 さとう マヨネーズ ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ なたと ししゃも	ながねぎ はくさい みずな にんじん だいこん かぼちゃ えだまめ	825	28.8
21金	ごはん	牛乳	混ぜだみキムチごはん わかめとたまごの中華スープ たこナゲット	米 ごま油 トク でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 わかめ たこいか	にら ながねぎ キムチ にんじん たまねぎ ほうれんそう	789	27.0
25火	ドライカレー	牛乳	野菜のクリーム煮 フライドチキン ミニトマト	米 じゃがいも 小麦粉 でんぶん ラード なたね油 植物油	牛乳 ベーコン チーズ 脱脂粉乳 とり肉	にんじん たまねぎ はくさい にんにく しょうが ミニトマト とうもろこし	819	31.7
幸並中学校生徒が考えた献立								
26水	ごはん	牛乳	わかめとなめこのみそ汁 さんまの塩焼き 肉じゃが みかんゼリー	米 じゃがいも さとう	牛乳 とうふ わかめ みそ さんま ぶた肉	なめこ だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ みかん	785	30.9
27木	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 デコボン	中華めん ごま油 なたね油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか えび さつまあげ	とうもろこし はくさい ながねぎ もやし にんじん しょうが にんにく デコボン	804	29.2
28金	ごはん	牛乳	ひじきごはん いも団子汁 いわしの梅しょうゆ煮	米 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ とり肉 いわし	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな うめ	777	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いたし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。