



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
センター調理中学校
(元郷学校給食センターB献立)

※ 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 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	たまごパン	牛乳	花野菜のシチュー ソーセージチャップソース フレンチサラダ	パンじゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぷん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ たまご	ブロッコリー たまねぎ にんじん カリフラワー キャベツ きゅうり とうもろこし	844	35.3
4 火	ごはん	牛乳	打ち豆汁 いわしの蒲焼き風 白菜のごま和え	米 さといも なたね油 さとうごま でんぷん	牛乳 油揚げ 大豆 みそ いわし	ごぼうにんじん だいこん しいたけ ながねぎ はくさい こまつな えのきたけ	780	27.1
5 水	わかめごはん	牛乳	おでん かぼちゃのそぼろあん ミニトマト	米 じゃがいも ちくわぶ さとう なたね油 でんぷん	牛乳 こんぶ 焼くわ 揚げポール 肉 ずら卵 とり肉 わかめ	だいこん かぼちゃ たまねぎ しょうが トマト	774	23.7
6 木	ホット中華めん	牛乳	広東めん ぎょうざ りんご	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 いか えび うずら卵 とり肉	にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ りんご	796	32.9
7 金	メニューコンクール 幸並中学校の生徒が考えた献立			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 たまねぎ にんじん みかん	781	30.4
	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					
10 月	さきたまライス ボール	牛乳	コーンポタージュ チキンアドボ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン 米粉 小麦粉 ラード なたね油 さとう じゃがいも ドレッシング ごま	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 うずら卵	たまねぎ とうもろこし パセリ にんにく ブロッコリー にんじん だいこん	775	33.5
12 水	ごはん	牛乳	いも団子汁 豚肉のゆず香和え きんぴらごぼう	米 じゃがいも でんぷん なたね油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉	だいこん にんじん はくさい ながねぎ ゆず ごぼう	810	30.0
13 木	地粉うどん	牛乳	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのお浸し	うどん さといも さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 油揚げ とうふ 焼くわ あおさ かつお節	たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー	753	28.3
14 金	麦ごはん	牛乳	ハンバーグカレー イタリアンサラダ 米粉のガトーショコラ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 マカロニ ドレッシング 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 レバー とり肉 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 ビーマン	929	25.8
17 月	メロンパン	牛乳	冬野菜のポトフ かぼちゃのグラタン ほうれんそうとコーンのソテー	パン じゃがいも なたね油	牛乳 ソーセージ	にんじん はくさい だいこん たまねぎ ブロッコリー かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし	780	24.3
18 火	ドライカレー	牛乳	鶏肉のクリーム煮 ツナと野菜のソテー いちご	米 植物油 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン とうもろこし いちご	766	30.1
19 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			米 でんぷん パン粉 なたね油 さとう ごま ごま油	牛乳 とうふ たまご ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ 切干大根 こまつな にんじん	781	31.6
	ごはん	牛乳	かきたま汁 みそかつ 切り干し大根とじゃこの炒め煮					
カルシウムを多く含む「切干大根」と「ちりめんじゃこ」を一緒に食べて、丈夫な骨を作りましょう。								
20 木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン いかの石垣揚げ 花みかん	中華めん ごま油 小麦粉 ごま なたね油	牛乳 ぶた肉 みそ いか	キャベツ にんじん もやし とうもろこし ながねぎ しょうが にんにく みかん	745	36.0
21 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 にらまんじゅう 小松菜のナムル	米 でんぷん ごま油 さとう 小麦粉 なたね油	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 にら	789	30.4
25 火	メニューコンクール 小谷場中学校の生徒が考えた献立			米 なたね油 さとう でんぷん	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 みかん しょうが	814	28.7
	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					
26 水	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん けんちん汁 さばのみそ煮	米 さとう なたね油 さといも	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 油揚げ さば みそ	しょうが グリンピース ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	838	33.5
27 木	地粉うどん	牛乳	豚キムチうどん はんぺんチーズフライ ポテトサラダ	うどん さとう なたね油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油揚げ はんぺん チーズ ハム	キムチ はくさい ながねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり	829	33.9
28 金	ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ ねぎみそパオズ	米 さとう なたね油 ごま ごま油 小麦粉 植物油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 たまご みそ とり肉 なたね油 とうふ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	777	34.7

・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、所定の日にち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。