

♡毎月19日は食育の日です♡



令和6年  
3月

# 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、献立日誌をご確認ください。

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	金	ごはん	牛乳	春の香りごはん すまし汁 さばの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ かまぼこ さば	葉の花 たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ	794	31.1
4	月	黒パン	牛乳 コヒー飲料	ミネストローネ コーンフライ だいこんサラダ	パン 黒とう マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 ドレッシング パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 いんげん豆 ハム	はくさい たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく だいこん キャベツ とうもろこし	760	23.4
5	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 和風おろしハンバーグ こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉	だいこん にんじん ながねぎ はくさい さやえんどう たまねぎ	749	27.8
6	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 彩りソテー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 パーム油 さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな	762	22.7
7	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ ブロッコリー	中華めん ごま なたね油 さとう ラード 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー	781	30.8
8	金	ごはん	牛乳	豚汁 いわしの梅しょうゆ煮 切り干し大根の煮物	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ いわし さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん こまつな ながねぎ うめ 切干大根 えだまめ	782	31.5
11	月	コッペパン	牛乳	春野菜のクリームスープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス とうもろこし にんにく しょうが トマト	771	34.0
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：静岡県									
12	火	さくらごはん (茶めし)	牛乳	おざく 黒はんぺんフライ しらすと小松菜の炒め物	米 さとも なたね油 さとう 小麦粉 ごま油 ごま	牛乳 とうふ 油揚げ いわし はんぺん しらす かつお節	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな もやし	747	22.7
しょうゆで味付けしたごはんを静岡県ではさくらごはんと言います。黒はんぺんは魚を丸ごとすり身にしたもので、カルシウムたっぷりです。									
13	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい わかめの中華炒め	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ごま	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし	762	30.2
14	木	ソフトめん	牛乳	ミートソースパゲティ ブロッコリーと根菜のサラダ お祝いいちごゼリー	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ブロッコリー だいこん いちご	762	27.8
18	月	子供パン	牛乳	ラビオリスープ フライドポテト ポークストロガノフ	パン じゃがいも パーム油 なたね油 小麦粉 卵	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく ぶなしめじ トマト	791	27.2
19	火	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 厚焼たまご ひじきの五目煮	米 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 厚揚げ たまご ひじき 大豆 とり肉	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース	779	30.5
21	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とえのきのおかか和え	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼くわ あおさ かつお節	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう はくさい えのきたけ	780	31.8
22	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 酢豚 手作りりんごゼリー	米 なたね油 でんぶん じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 なたね油 ぶた肉 寒天	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが たけのこ ビーマン りんご	749	26.3

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいも、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)は提供しません。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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します。

・アレルギー物質など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	2月29日(木)

- ・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。
- ・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。詳しくは、学校にお問合せください。



← 献立日誌のページ  
食品一覧表のページ →



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

