



令和8年
3月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
センター調理小学校
(元郷センターA献立)

川口市マスコット「きゅぽらん」

※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) |
| 2 | 月 | ごはん | 牛乳 | せんべい汁 白ごまつくね こんにゃくの炒め煮 | 米 せんべい なたね油 さとう でんぶん ごま | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ さやえんどう たまねぎ | 603 | 23.4 |
| 3 | 火 | 酢めし | 牛乳 | ちらし寿司 すまし汁 さわらの西京焼き ひなあられ | 米 さとう | 牛乳 とり肉 油揚げ とうふ かまぼこ さわら みそ | しいたけ にんじん さやえんどう だいこん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ | 608 | 26.9 |
| 4 | 水 | はちみつパン | 牛乳 | マカロニスープ オムレツ ワインナーピング | パン はちみつ マカロニ なたね油 さとう 大豆油 | 牛乳 とり肉 たまご ソーセージ 大豆 | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし | 587 | 26.0 |
| 5 | 木 | 今年度のテーマは、「かむ力を育てよう！」です。 | | | | | | | |
| | | ごはん | 牛乳 | 切り干し大根のごまみそ汁 豚肉のしょうが焼き こまツナサラダ | 米 ごま ごま油 さとう | 牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ツナ | 切干大根 にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ しょうが こまつな | 612 | 24.3 |
| | | 切り干し大根や小松菜には、歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。 | | | | | | | |
| 6 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | 葉の花うどん 笹かまぼこの磯辺揚げ 煮浸し | うどん さとう でんぶん 小麦粉 なたね油 | 牛乳 とり肉 油揚げ ささかまぼこ あおさ | 葉の花 にんじん ながねぎ ばくさい えのきたけ | 585 | 28.1 |
| 9 | 月 | ごはん | 牛乳 | のっぺい汁 いわしの梅しょうゆ煮 きんぴられんこん | 米 さといも なたね油 でんぶん ごま さとう | 牛乳 焼きちくわ いわし | ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ほうれんそう れんこん うめ しそ | 615 | 21.9 |
| 10 | 火 | ごはん | 牛乳 | 豚汁 川口さといもコロッケ ひじきの煮物 | 米 さといも パン粉 なたね油 さとう | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ひじき さつま揚げ | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ えだまめ たまねぎ | 596 | 21.2 |
| 11 | 水 | メロンパン | 牛乳 | キャベツと肉団子のスープ 焼きワインナー 花野菜のサラダ | パン ごま ドレッシング でんぶん | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ソーセージ | キャベツ にんじん ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー たまねぎ | 592 | 22.1 |
| 12 | 木 | クロワッサン | 牛乳 | キャロットポタージュ ハンバーグきのソース ほうれん草とベーコンのソテー | パン 小麦粉 ラード なたね油 | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳 大豆 ベーコン | にんじん たまねぎ バセリ ににく エリンギ ぶなしめじ ほうれんそう トマト | 598 | 25.5 |
| 13 | 金 | ホット中華めん | 牛乳 | マーボー麺 わかめともやしのごま油炒め 手作りブルーベリーケーキ | 中華めん さとう でんぶん なたね油 ごま油 ごま 小麦粉 植物油 チョコレート | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ わかめ ヨーグルト たまご | ににく しうが にんじん たまねぎ にら もやし ブルーベリー | 642 | 23.9 |
| 16 | 月 | ごはん | 牛乳 | なめこ汁 鶏のから揚げ キャベツのおかか煮 | 米 さとう でんぶん なたね油 | 牛乳 とうふ みそ とり肉 かつお節 | なめこ だいこん たまねぎ ながねぎ しうが ににく キャベツ にんじん | 589 | 24.9 |
| 17 | 火 | ごはん | 牛乳 | ハヤシライス 彩りソテー お祝いいちごザリー | 米 ジャガイモ なたね油 小麦粉 ラード さとう | 牛乳 ぶた肉 ソーセージ 豆乳 | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし いちごトマト | 619 | 18.1 |

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、マカダミアナッツ、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。
 - ・おはしさ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。
 - ・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 | 3月2日(月) |

