

♡毎月19日は食育の日です♡



令和8年  
3月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
センター調理中学校  
(元郷センター献立)

川口市マスコット「きゅばらん」

※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のとなる食品                      | おもに体の調子を整えるものとなる食品                                     | エネルギー(kcal) | たん白質(g) |
| 2月                                   | メロンパン                   | 牛乳               | 春野菜のクリームスープ<br>肉団子とベネのトマト煮<br>デコポン           | パン ジャガイモ なたね油<br>小麦粉 ラード でんぶん<br>マカロニ オリーブ油 さとう      | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳<br>ぶた肉                   | キャベツ たまねぎ にんじん<br>アスパラガス エリンギ<br>にんにくトマト<br>デコポン(しらぬい) | 766         | 27.0    |
| 3火                                   | ごはん                     | 牛乳               | 春の香りごはん<br>すまし汁<br>かつおのたつた揚げ<br>ひなあられ        | 米 なたね油 さとう<br>焼き豆腐 でんぶん<br>水あめ                       | 牛乳 とり肉 油揚げ とうふ<br>かつお                | 葉の花 たけのこ にんじん<br>たまねぎ こまつな<br>えのきだけ ながねぎ               | 756         | 31.8    |
| 4水                                   | 麦ごはん                    | 牛乳               | カレーライス<br>じゃことチーズのサラダ                        | 米 麦 ジャガイモ<br>小麦粉 バーム油 さとう<br>なたね油 ごま ごま油             | 牛乳 とり肉 レバー<br>ちりめんじゃこ チーズ            | にんじん たまねぎ しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり                       | 753         | 22.0    |
| 5木                                   | ソフトめん                   | 牛乳               | ミートソーススパゲティ<br>さとう揚げパン<br>プロッコリー             | ソフトめん 小麦粉 ラード<br>さとう なたね油 パン<br>ごま ドレッシング            | 牛乳 ぶた肉                               | にんにく たまねぎ にんじん<br>エリンギ トマト プロッコリー                      | 826         | 30.1    |
| 6金                                   | 今年度のテーマは、「噛む力を育てよう！」です。 |                  |  |  |                                      |  |             |         |
|                                      | ごはん                     | 牛乳               | 切り干し大根のごまみそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>ごまツナサラダ         | 米 ごま ごま油 さとう   | 牛乳 油揚げ みそ ぶた肉<br>ツナ                  | 切干大根 にんじん ながねぎ<br>ほうれんそう しょうが<br>こまつな                  | 755         | 27.8    |
| 切り干し大根は食物繊維が豊富に含まれているので、よく噛んで食べましょう。 |                         |                  |  |  |                                      |  |             |         |
| 9月                                   | 食パン<br>チョコレート<br>クリーム   | 牛乳               | ミネストローネ<br>川口ポテトコロッケ<br>ほうれん草とコーンのソテー        | パン チョコレートクリーム<br>マカロニ オリーブ油<br>さとう ジャガイモ パン粉<br>なたね油 | 牛乳 ソーセージ<br>いんげん豆                    | キャベツ たまねぎ にんじん<br>パプリカ トマト かぼちゃ<br>にんにく ほうれんそう どうもろこし  | 793         | 23.1    |
| 10火                                  | はちみつパン                  | 牛乳<br>コーヒー<br>飲料 | マカロニスープ<br>ハンバーグケチャップソース<br>三色ソテー            | パン はちみつ<br>マカロニ なたね油 さとう                             | 牛乳 とり肉 大豆<br>ソーセージ                   | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう キャベツ                               | 763         | 28.5    |
| 11水                                  | わかめごはん                  | 牛乳               | さつまいち<br>白身魚のレモン風味<br>白菜の煮浸し                 | 米 さつまいも なたね油<br>でんぶん さとう                             | 牛乳 わかめ とり肉 とうふ<br>みそたら油揚げ            | だいこん にんじん ごぼう<br>レモン はくさい こまつな                         | 773         | 29.8    |
| 12木                                  | 地粉うどん                   | 牛乳               | 葉の花うどん<br>とり天<br>わかめともやしのごま油炒め<br>豆乳クリームだいふく | うどん さとう 小麦粉<br>なたね油 ごま ごま油<br>もち粉                    | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ<br>油揚げ とり肉 わかめ<br>豆乳     | 葉の花 にんじん たまねぎ<br>もやし                                   | 814         | 34.4    |
| 16月                                  | ロールコッペ                  | 牛乳               | オニオングループ<br>フランクフルトソーセージ<br>シーフードサラダ         | パン オリーブ油 さとう   | 牛乳 ベーコン ソーセージ<br>えび いか               | にんじん たまねぎ パセリ<br>キャベツ きゅうり パプリカ                        | 781         | 27.9    |
| 17火                                  | ごはん                     | 牛乳               | みぞれ汁<br>子持ちししゃもフリッター<br>厚揚げの甘辛あん炒め           | 米 でんぶん 小麦粉<br>大豆油 なたね油 ごま油<br>さとう                    | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>ししゃも 厚揚げ ぶた肉           | にんじん だいこん ながねぎ<br>ごぼう キャベツ                             | 770         | 26.9    |
| 18水                                  | ごはん                     | 牛乳               | 中華風コーンスープ<br>酢豚<br>手作り杏仁豆腐                   | 米 コーンスターチ<br>ごま油 ごま でんぶん<br>なたね油 ジャガイモ さとう<br>杏仁 植物油 | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>脱脂粉乳                   | たまねぎ どうろこし しょうが<br>ほうれんそう にんじん<br>たけのこ ピーマン みかん        | 812         | 28.1    |
| 19木                                  | ホット<br>中華めん             | 牛乳               | 長崎ちゃんぽん<br>ちくわと野菜のサラダ<br>手作りブルーベリーケーキ        | 中華めん なたね油<br>でんぶん ごま油 さとう<br>小麦粉 植物油<br>チョコレート       | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ<br>焼きちくわ 豆乳<br>ヨーグルト たまご | はくさい ながねぎ にんじん<br>しょうが にんにく だいこん<br>こまつな ブルーベリー        | 758         | 31.0    |

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。

・使用する個々の食品・使用量に関する「学校給食献立日誌」と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) |

・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。  
・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。



**科学展示室**

**科学ものづくり教室 入門！電気工作**  
3月20日(金)～22日(日)  
11:00～12:00 13:00～14:00  
「マグネシウム」「壁づたいメカ工作 燃料電池カー」



1,760円(税込)



1,980円(税込)

**メカモグラビックコーストーナメント**  
in川口市立科学館

3月20日(金)、21日(土)  
10:00～、13:30～ 「体験会」  
15:30～ 「トーナメント大会」

3月22日(日)  
10:00～、13:00～ 「体験会」  
14:30～ 「トーナメント大会」

**川口市立科学館**  
Kawaguchi Science Museum

ホームページ▶

**プラネタリウム**

3月14日(土)より  
投影開始！

**一般投影春番組**

イナスマテリバリー  
バイザウェイの地球探査？！

New!

オーロラとの遭遇

**INAZMA DELIVERY**  
バイザウェイの地球探査？！

オーロラとの遭遇

©INAZMA Project

サメを見るために地球にやってきた宇宙人・バイザウェイ。迷子のハリモグラ・スズキと一緒に、オーロラ大発生の謎をさぐり宇宙へ飛び出す！

投影日時などの詳細は  
科学館ホームページをご確認ください。