



平成31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 | 着持参の日 | 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 | | ツイストパン | 牛乳 | 野菜スープ ミラノ風チキンカツ ウィンナーと大豆のケチャップ炒め | パン なたね油 さとう でんぶん パン粉 | 牛乳 ベーコンとり肉 ソーセージ 大豆 チーズ | キャベツにんじん たまねぎ とうもろこし | 799 | 32.8 |
| 4 | 月 | ○ | 芝中学校生徒が考えた献立 | | | 米 さとう なたね油 | 牛乳 のり たまご ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ | にんじん えだまめうめ りんご かぼちゃ たまねぎ ながねぎ | 759 | 33.0 |
| | | | 酢めし | 牛乳 | 手巻き寿司 みそ汁 | | | | | |
| | | | 『食べ物の働きについて知ろう』今月の食べ物:わかさぎ | | | 米 なたね油 さとう アーモンド 小麦粉 大豆油 | 牛乳 とり肉 油揚げ とうふ わかさぎ つみれ | ごぼうにんじん もやし ながねぎ こまつな | 775 | 27.3 |
| 5 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | 鶏ごぼうごはん 野菜つみれ汁 わかさぎの天ぷら アーモンド | | | | | |
| | | | 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、筋肉や心臓の筋肉を収縮させる働きをします。 | | | | | | | |
| 6 | 水 | ○ | ごはん | 牛乳 | すき焼き風煮 さんまのみそ煮 オレンジ | 米 さとう | 牛乳 とうふ ぶた肉 うずら卵 さんま みそ | にんじん たまねぎ ながねぎ しゅんぎく オレンジ | 780 | 33.2 |
| 7 | 木 | ○ | 蒸し中華めん | 牛乳 | キムチラーメン ぎょうざ 青りんごゼリー | 中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 ラー油 さとう | 牛乳 ぶた肉 みそ | キムチにんじん もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく にら りんご | 819 | 30.5 |
| 8 | 金 | ○ | ごはん | 牛乳 | ごまみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ きんぴられんこん | 米 じゃがいも ごま さとう でんぶん なたね油 | 牛乳 大豆 とり肉 みそ とうふ さつまあげ | にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう れんこん たまねぎ | 761 | 24.8 |
| 12 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | 打ち豆汁 ソースかつ ミニトマト | 米 さとも なたね油 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 | 牛乳 大豆 油揚げ みそ ぶた肉 | ごぼうにんじん だいこん ながねぎ ミントマト | 768 | 29.0 |
| 13 | 水 | ○ | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 鶏の照り焼き わかめとじゃこのふりかけ ブルー | 米 さとも なたね油 ごま ごま油 さとう | 牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 わかめ ちりめんじゃこ | だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが ブルー | 784 | 36.1 |
| 14 | 木 | ○ | ゆでスパゲティ | 牛乳 | スパゲティキャロットソース ポテトコロッケ 米粉のガトーショコラ | ゆでスパゲティ さとう なたね油 でんぶん オリーブ油 じゃがいも パン粉 米粉 | 牛乳 ぶた肉 豆乳 | 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 | 750 | 25.8 |
| 15 | 金 | ○ | ごはん | 牛乳 | いも団子汁 さばの辛味焼き ひじきの五目煮 | 米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう | 牛乳 さば ひじき ぶた肉 大豆 | こまつな だいこん にんじん ながねぎ | 750 | 25.2 |
| 18 | 月 | | バターロール | 牛乳 | 白菜と肉団子のスープ ほきのレモン風味 ブロッコリー | パン はるさめ なたね油 さとう マヨネーズ でんぶん | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ほき | はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう レモン ブロッコリー | 791 | 29.8 |
| 19 | 火 | | 麦ごはん | 牛乳 | チキンカレーライス だいこんサラダ 型抜きチーズ | 米 麦 じゃがいも ラード 小麦粉 なたね油 ドレッシング | 牛乳 とり肉 豆乳 チーズ | たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん キャベツ とうもろこし | 874 | 28.3 |
| 20 | 水 | ○ | ごはん | 牛乳 | ブルコギトッパ わかめスープ たこナゲット | 米 ごま油 さとう でんぶん ごま なたね油 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 わかめ うずら卵 たこ いか | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ ながねぎ | 765 | 29.7 |
| 21 | 木 | ○ | 蒸し中華めん | 牛乳 | みそラーメン 春巻 デコボン | 中華めん なたね油 小麦粉 ごま油 | 牛乳 ぶた肉 みそ | キャベツにんじん とうもろこし ながねぎ もやし にんにく しょうが たまねぎ デコボン | 764 | 26.9 |
| 22 | 金 | ○ | ごはん | 牛乳 | きりたんぼ汁 白ごまつくね 小松菜の煮びたし | 米 きりたんぼ なたね油 さとう でんぶん パン粉 ごま | 牛乳 とり肉 油揚げ | にんじん はくさい しいたけ ながねぎ こまつな たまねぎ せり | 791 | 26.2 |
| 25 | 月 | | 上青木中学校生徒が考えた献立 | | | パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ドレッシング さとう でんぶん ラード | 牛乳 あさり ベーコン たまご わかめ こんぶ まわかめ 脱脂粉乳 | にんじん たまねぎ バセリ とうもろこし もやし みかん | 786 | 27.4 |
| | | | メロンパン | 牛乳 | クラムチャウダー オムレツ 海藻サラダ みかんゼリー | | | | | |
| 26 | 火 | | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 にらまんじゅう ミニトマト | 米 でんぶん 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 ミニトマトにら | 759 | 31.2 |
| 27 | 水 | ○ | 酢めし | 牛乳 | ひな寿司 すまし汁 さわらの塩焼き 桜もち | 米 さとう なたね油 もち米 | 牛乳 とり肉 えび たまご とうふ わかめ はんぺん さわら 小豆 | にんじん なのはな ながねぎ | 781 | 33.0 |
| 28 | 木 | ○ | 地粉うどん | 牛乳 | みぞれうどん かぼちゃとナッツの甘辛揚げ いよかん | うどん なたね油 さとう カシューナッツ | 牛乳 とり肉 油揚げ なたね油 | ながねぎ はくさい みずな にんじん だいこん かぼちゃ いよかん | 745 | 24.0 |

・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。

☆ 箸持参の日にはきれいに洗って忘れずに持参するようお願いします。

・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28日(木) | 2月27日(水) 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。