



平成30年  
3月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会

自校調理中学校

※ 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	箸持参の日	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	木	○	地粉うどん	牛乳	わかめうどん かき揚げ グレープフルーツ	うどん なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ えび	グレープフルーツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	744	24.6
2	金	○	ごはん	牛乳	せんべい汁 さばの塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし	米 せんべい なたね油	牛乳 さば とり肉 油揚げ	こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ	748	26.3
5	月		子供パン	牛乳	コーンポタージュ オムレツ ガルバンゾのインド風 もも	パン なたね油 小麦粉 さとう でんぶん ラード	牛乳 たまご ぶた肉 脱脂粉乳 ひよこ豆	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし パセリ もも	820	31.2
「ガルバンゾ」とは、丸い豆の一部がひよこのくちばしのようにとがっているトルコ原産の豆で、「ひよこ豆」ともいいます。										
6	火		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 にらまんじゅう デコボン	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ	にら たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ デコボン	830	29.2
7	水	○	今月の郷土料理:大分県			米 小麦粉 でんぶん なたね油 さとういも さとう パン粉	牛乳 たちうお ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ こまつな	820	28.9
			ごはん	牛乳	とりめし だんご汁 太刀魚のフライ					
とりめし・だんご汁は大分県の郷土料理です。だんご汁は小麦粉で作っただんごを野菜などと一緒に煮込んだ汁のことです。										
8	木	○	蒸し中華めん	牛乳	広東めん きなこあげパン ミニトマト	中華めん パン なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 いか きなこ えび うずら卵	ミニトマト にんじん キャベツ しいたけ ながねぎ	849	32.0
9	金	○	ごはん	牛乳	ためぎ汁 鶏肉の照り焼き しゃくし菜ふりかけ アーモンド	米 アーモンド ごま油 でんぶん ごま さとう	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ かつお節 たまご	にんじん さやえんどう しいたけ しゃくし菜	750	28.8
12	月		山型食パン メイプルジャム	牛乳	じゃがいものトマト煮 えびミックスフライ 清見オレンジ	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 えび ソーセージ	たまねぎ にんじん にんにく トマト 清見オレンジ	800	28.4
13	火	○	ごはん	牛乳	とん汁 かじきのアーモンド和え きんぴられんこん	米 でんぶん さとう なたね油 アーモンド	牛乳 かじき ぶた肉 豆腐 さつま揚げ みそ	れんこん にんじん ごぼう ながねぎ だいこん	804	35.0
14	水	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 花野菜のサラダ お祝いロールケーキ (代替食:米粉のお祝いケーキ)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ドレッシング ごま ラード なたね油 (さとう) (植物油)	牛乳 ぶた肉 (豆乳) たまご 乳製品	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	851	25.5
16	金	○	ごはん	牛乳	ブルコギトッパブ トック入りスープ たこなゲット	米 ごま油 なたね油 さとう でんぶん ごま トック	牛乳 たら いか たこ とり肉 ぶた肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ	776	29.5
ブルコギトッパブは韓国料理で「ブルコギ」は甘辛の焼肉、「トッパブ」はとんぶりのことです。										
19	月		はちみつパン	牛乳	マカロニスープ ハンバーグきのこソース スパイシーポテト	パン はちみつ マカロニ じゃがいも なたね油 ラード	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ しめじ えのきたけ ほうれんそう	821	29.3
20	火	○	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 豚肉のしょうが炒め うの花炒り煮	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 おから ぶた肉 みそ 焼くわ 大豆	にんじん しょうが だいこん ながねぎ ほうれんそう しいたけ たまねぎ	754	33.3
22	木	○	蒸し中華めん	牛乳	コーンラーメン 鶏のから揚げ ブロッコリー お祝いいちごゼリー	中華めん でんぶん さとう なたね油 マヨネーズ ごま油 植物油	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ 豆乳	ブロッコリー しょうが もやし にんにく キャベツ にんじん ながねぎ とうもろこし いちご	841	35.6

・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。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち代替食を希望する方には、アレルギー物質27品目を含まない食品に献立内容を変更いたします。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

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(水)	2月27日(火) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日には事前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。

