



平成31年
3月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

川口市マスコット「きゅほらん」

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ではありませんので、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	○	ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 さばの塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし	米 なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 みそ さば 油揚げ	キャベツ たまねぎ なのはな こまつな にんじん とうもろこし	801	31.6
4	月		チーズパン	牛乳	そぼろのカレースープ チキンナゲット 粉ふきいも	パン なたね油 じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パセリ とうもろこし	814	30.5
5	火	○	ごはん	牛乳	水餃子 かれいの甘酢あんかけ デコボン	米 ごま油 なたね油 さとう でんぶん 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 かれい	はくさい にんじん しいたけ ほうれんそう ながねぎ デコボン キャベツ	749	26.1
6	水	○	『食べ物の働きについて知ろう』今月の食べ物・大豆・レバー			米 さとう なたね油	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ とうふ いわし	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう うめ いちご	761	30.4
			ごはん	牛乳	ひじきごはん かみなり汁 いわしの梅しょうゆ煮 いちご					
ひじきや大豆に多く含まれる鉄分は血液中のヘモグロビンとなり、体中に酸素を運びます。不足すると、貧血や疲れやすくなります。										
7	木	○	ゆでスパゲティ	牛乳	ごぼうにやミートソーススパゲティ かぼちゃコロッケ ミニトマト 米粉のものタルト	スパゲティ オリーブ油 なたね油 米粉 でんぶん パン粉 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 豆乳	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん パセリ エリンギ トマト りんご かぼちゃ もも	865	27.7
8	金	○	ごはん	牛乳	たぬき汁 豚肉のねぎみそ揚げ しゃくし菜ふりかけ アーモンド	米 でんぶん さとう ごま油 ごま アーモンド なたね油	牛乳 たまご ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ かつおぶし	にんじん しいたけ さやえんどう ながねぎ しゃくし菜	884	31.9
11	月		さきたまライス ボール	牛乳	野菜のクリームスープ じゃがいものミートソースがけ グレーゼリー	パン 米粉 なたね油 ラード じゃがいも 小麦粉 さとう	牛乳 ベーコン ぶた肉 とりレバー	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく ぶどう	764	27.3
12	火		麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ もやしのサラダ 型抜きレアチーズ(いちご)	米 麦 じゃがいも さとう ラード なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご チーズ 乳製品	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし いちご	874	28.9
13	水	○	『食べ物の働きについて知ろう』今月の食べ物・大豆・レバー			米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ごま パン粉	牛乳 大豆 油揚げ みそ とり肉 わかめ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ 清見オレンジ たまねぎ	740	25.0
			わかめごはん	牛乳	呉汁 白ごまつね 清見オレンジ					
白ごまつねには鶏レバーが入っています。血液を構成する成分になります。										
◎14	木	○	蒸し中華めん	牛乳	たんめん 鶏のから揚げ ブロッコリー お祝いロールケーキ (代替食:いちごゼリー)	中華めん ごま油 でんぶん (さとう) なたね油 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 とり肉 たまご 乳製品	ながねぎ しいたけ にんじん キャベツ しょうが にんにく ブロッコリー (いちご)	913	36.8
18	月		ツイストパン	牛乳 コーヒードリンク	はくさいのスープ かじきのフライ ごぼうサラダ	パン はるさめ なたね油 パン粉 小麦粉 ごま ドレッシング さとう	牛乳 とり肉 かじき	はくさい にんじん ながねぎ ほうれんそう ごぼう とうもろこし	771	30.6
19	火	○	ごはん ふりかけ	牛乳	まゆ玉汁 ハンバーグオニオンソース ミニトマト	米 白玉もち さとう でんぶん なたね油 ごま ラード	牛乳 油揚げ みそ とり肉 かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな たまねぎ ミニトマト	738	24.9
20	水		ドライカレー	牛乳	マカロニスープ クリスピーチキン 花野菜のサラダ お祝いいちごゼリー	米 マカロニ なたね油 ドレッシング さとう 植物油	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー いちご	820	26.0

・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。

・◎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、代替食を提供します。
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。

3月分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。