

♡毎月19日は食育の日です♡



令和3年
3月

川口市マスコット「きゅほらん」

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
(南平学校給食センター献立)

共同献立表は全ての食品についての記載はありません。詳細な情報は食品一覧表、献立日誌をご覧ください。

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)
1	月	わかめごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 あじ塩竜田揚げ オレンジ	米 じゃがいも なたね油 でんぶん	牛乳 油揚げ みそ あじ わかめ	キャベツ たまねぎ しょうが さやえんどう オレンジ	606	23.0
2	火	酢めし	牛乳	ひな寿司 すまし汁 白ごまつくね ひなあられ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま パン粉	牛乳 とり肉 えび たまご とうふ はんぺん わかめ	にんじん さやえんどう ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	649	24.8
3	水	はちみつパン	牛乳	野菜のクリームスープ かぼちゃコロッケ 花野菜サラダ	パン なたね油 はちみつ 小麦粉 ラード パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ フロッコリー カリフラワー	603	19.8
4	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばの辛味焼き ひじきの五目煮	米 さといも なたね油 さとう 水 あめ	牛乳 とうふ 油揚げ さば ひじき ぶた肉 大豆	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ トマト	626	25.1
5	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 ミニトマト	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ トマト とうもろこし しょうが にんにく ほうれんそう	679	22.8
8	月	ごはん ふりかけ	牛乳	いも団子汁 鶏の照り焼き 小松菜のサラダ	米 さとう でんぶん ごま じゃがいも 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ほうれんそう こまつな やし	587	22.2
9	火	ドライカレー	牛乳	マカロニスープ 花豆コロッケ ピーチゼリー	米 マカロニ なたね油 じゃがいも さとう パン粉 粉あめ	牛乳 ベーコン 白花生	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう グリーンピース もも	637	20.1
10	水	クワッサン	牛乳	コーンポタージュ メンチカツ 彩りソテー	パン なたね油 小麦粉 ラード コーンスターチ	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 とり肉	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ えだまめ パセリ	695	23.2
『給食で世界を旅しよう』今月のテーマ:台湾									
11	木	ごはん	牛乳	ミーファンタン パオズ ルーローハン フルーツ杏仁プリン	米 水 あめ 小麦粉 さとう ごま油 ビーフン なたね油	牛乳 とり肉 豆乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうさい チンゲンサイ にんにく たけのこ しいたけ しょうが もも	611	25.1
ミーファンタンは、ビーフンが入ったさっぱりとしたスープです。ルーローハンは、台湾のB級グルメで、豚肉を甘辛く煮込んだ丼です。									
12	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん きのこかぼちゃのかき揚げ デコポン	うどん さとう なたね油 小麦粉 パーム油	牛乳 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう まいたけ かぼちゃ デコポン	657	21.0
15	月	キャロット ピラフ	牛乳	キャロットピラフホワイトソースかけ ハンバーグデミグラスソース 清見オレンジ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ぶなしめじ エリンギ とうもろこし 清見オレンジ	702	25.7
16	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ ミニトマト	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ラード	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 トマト キャベツ	660	24.9
17	水	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ チキンナゲット フロッコリー	パン でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 大豆油	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう フロッコリー	695	21.4
18	木	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 さわらこじ焼き 豚肉のしぐれ煮	米 じゃがいも ごま なたね油 さとう	牛乳 大豆 みそ さわら ぶた肉	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	624	31.6
19	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース コンフライ 海藻サラダ	ソフトめん なたね油 でんぶん パン粉 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ 赤つのまた 茎わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ しょうが にんにく りんご トマト やし パセリ とうもろこし	618	24.0
22	月	ごはん	牛乳	呉汁 五目たまご焼き きんぴらごぼう	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ たまご さつま揚げ ひじき	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	610	24.2
23	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ お祝いいちごゼリー	米 麦 じゃがいも ごま なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ いちご とうもろこし	637	19.0

・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。

・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いたします。

・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、学校をとおして給食センターにご相談ください。

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1日(月)

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。



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ→

