



令和4年
3月

♡毎月19日は食育の日です♡

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
(南平センター献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※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 火	わかめごはん	牛乳	けんちん汁 厚焼たまご 切り干し大根のサラダ	米 さといも なたね油 さとう 水あめ ドレッシング	牛乳 とうふ 油揚げ たまご わかめ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが 切干大根 こまつな	585	21.2
【給食で世界を旅しよう】今月の国：ギリシャ共和国								
2 水	子供パン	牛乳	レウイスアスーバ ミートボールのトマトソースがけ ラハノサラタ レモンゼリー	パン オリーブ油 さとう でんぶん 水あめ ドレッシング	牛乳 とり肉 ひよこ豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく トマト キャベツ とうもろこし レモン	592	22.9
「レウイスアスーバ」はひよこ豆やオリーブ油が入ったさっぱりとしたスープです。「ラハノサラタ」はキャベツがたっぷり入ったサラダです。								
3 木	酢めし	牛乳	ひな寿司 すまし汁 さけフライ ひなあられ	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉 小麦粉 水あめ	牛乳 とり肉 えび たまご とうふ わかめ さけ かまぼこ	にんじん さやえんどう ながねぎ ほうれんそう	659	26.8
4 金	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん 春巻 デコボン	うどん なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 油揚げ なると	にんじん ながねぎ しょうが デコボン	687	22.5
7 月	ごはん	牛乳	豚ごぼうごはん 春野菜のみそ汁 わかさぎの天ぷら	米 なたね油 さとう じゃがいも 小麦粉 大豆油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ わかさぎ	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ たまねぎ さやえんどう	591	20.5
8 火	ごはん	牛乳	わかめとたまごの中華スープ 豚キムチ炒め しゅうまい	米 でんぶん なたね油 さとう ごま油 ごま 小麦粉	牛乳 うずら卵 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう キムチ キャベツ にら しょうが にんにく	595	27.0
9 水	ツイストパン	牛乳	ラビオリスープ メンチカツ ブロッコリー	パン でんぶん なたね油 ドレッシング 小麦粉 パン 粉	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 ブロッコリー	602	21.8
10 木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ごぼうサラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	664	18.7
11 金	ホット中華めん	牛乳	肉みそラーメン ぎょうざ ミニトマト	中華めん なたね油 さとう ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ しょうが にんにく トマト キャベツ	592	25.1
14 月	ごはん	牛乳	どん汁 さわらの塩焼き もやしサラダ	米 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さわら	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし とうもろこし	590	26.6
【シェフ給食を味わおう】ハレスホテル大宮 総料理長 毛塚 智之様が考えた給食を作ります。								
15 火	ごはん	牛乳	春キャベツとじゃが芋・ソーセージのスープ 鯖のフリットカレー風味彩り野菜のチャウダーソース 埼玉県産小松菜の洋風ナムル仕立て	米 じゃがいも なたね油 オリーブ油 でんぶん さとう コーンスターチ	牛乳 ソーセージ さば 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー とうもろこし こまつな しょうが	730	23.3
「鯖のフリットカレー風味彩り野菜のチャウダーソース」はカレー風味の鯖を揚げた彩りの良い野菜が入ったチャウダーソースをかけました。 「埼玉県産小松菜のナムル仕立て」はバジルと粒マスタードで酸味のあるナムルです。								
16 水	バターロール	牛乳	マカロニスープ ハンバーグオニオンソース 花野菜サラダ	パン マカロニ なたね油 さとう でんぶん マヨネーズ ラード	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー	601	23.4
17 木	ごはん ふりかけ	牛乳	だいこんと小松菜のみそ汁 鶏の照り焼き 清見オレンジ	米 さとう ごま 小麦粉	牛乳 油揚げ みそ とり肉	だいこん たまねぎ ながねぎ こまつな 清見オレンジ	587	23.7
18 金	ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース ポテトコロッケ お祝いいちごゼリー	ソフトめん さとう パン粉 でんぶん なたね油 じゃがいも 植物油	牛乳 ぶた肉 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ トマト いちご パセリ	657	23.0

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、キウイフルーツ、くるみは提供しません。

- ・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。
- ・食物アレルギーなどで、献立表に記載されていない食品については、学校をおと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	2月28日(月)

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費
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 →

川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

