



令和元年
5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
センター調理中学校
(元郷センターB献立)

※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	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)	
7	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ 油淋鶏 ツナサラダ	米 はるさめ なたね油 でんぶん 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 ツナ	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ きゅうり	760	30.0	
8	水	ごはん	牛乳	いも団子汁 さけのごまみそマヨネーズ焼き 荳わかめのサラダ	米 じゃがいも でんぶん さといも マヨネーズ さとう ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ さけ みそ 荳わかめ	にんじん ながねぎ ごぼう もやし きゅうり どうもろこし たまねぎ にんにく	747	29.4	
9	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ささかまぼこのカレー風味 ごぼうサラダ	うどん さとう 小麦粉 なたね油 ごま マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ささかまぼこ ツナ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう きゅうり	809	34.4	
10	金	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 にら入りかきたま汁 いかのみそ焼き	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ ぶた肉 たまご とうふ いか みそ	にんじん さやえんどう たまねぎ にら	749	32.8	
13	月	クロワッサン	牛乳	コーンポタージュ 白身魚の香草フライ フレンチサラダ	パン パン粉 小麦粉 ラード なたね油 さとう	牛乳 とり肉 ほき 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ バジル キャベツ きゅうり 黄ピーマン	747	25.1	
14	火	ごはん	牛乳	たまねぎのみそ汁 ソースかつ キャベツソテー	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶた肉 ベーコン	だいこん たまねぎ ながねぎ キャベツ	752	29.6	
15	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス アスパラとコーンのサラダ マスカットゼリー	米 麦 じゃがいも 大豆油 小麦粉 なたね油 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 鶏レバー ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく アスパラガス どうもろこし マスカット	804	23.6	
16	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん お好み焼き きゅうりともやしのサラダ	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 米粉 ドレッシング じゃがいも 植物油	牛乳 ぶた肉 みそ あおさ わかめ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ	825	28.7	
17	金	ごはん	牛乳	わんたんスープ ポークソテーオニオンソース 粉ふきいも	米 なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 生わんたん とり肉 ぶた肉	ほうれんそう ながねぎ にんじん たまねぎ パセリ	806	30.0	
20	月	黒パン	牛乳	キャベツとウインナーのスープ ポークストロガノフ スパイシーポテト	パン なたね油 生クリーム 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ソーセージ ぶた肉	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しめじ トマト	780	25.9	
21	火	ごはん	牛乳	つくね汁 あじの南蛮風 きんぴらごぼう	米 さといも なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 とり肉 さつま揚げ あじ	だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ ごぼう たまねぎ	748	29.3	
22	水	「不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知らう」1学期のテーマ:食物繊維 今月の食べ物:グリーンピース								
		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 グリーンピースしゅうまい 切り干し大根のサラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉	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 切干大根 きゅうり グリーンピース	832	32.5	
しゅうまいに入っているグリーンピースには、食物繊維が豊富です。腸内環境を良くし、生活習慣病の予防に役立ちます。										
23	木	地粉うどん	牛乳	鶏ねぎうどん 大学いも 冷凍みかん	うどん さつまいも なたね油 さとう 水あめ ごま	牛乳 とり肉 油揚げ なると	ながねぎ にんじん こまつな みかん	842	25.1	
24	金	ごはん	牛乳	たけのこごはん 呉汁 厚焼たまご	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 大豆 みそ たまご	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう だいこん ながねぎ	764	29.2	
27	月	さきたまライス ボール	牛乳	ニョッキのクリームスープ ソーセージケチャップソース オレンジ	パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ オレンジ	749	30.3	
28	火	ごはん	牛乳	とん汁 さばごまみりん焼き 白菜の煮浸し	米 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ はくさい	791	31.9	
29	水	ごはん	牛乳	豚井 わかめスープ こまつなごま和え 型抜きチーズ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ うずら チーズ	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ こまつな もやし	747	32.4	
30	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 海藻サラダ	中華めん なたね油 ごま油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ 荳わかめ 紅つものたま	キャベツ にんじん もやし ながねぎ しょうが にんにく きゅうり だいこん たまねぎ どうもろこし	784	29.2	
31	金	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜のピリ辛煮 さんまの煮付け ブロッコリーのおひたし	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 さんま かつおぶし	だいこん にんじん にんにく しょうが はくさい こまつな しめじ たけのこ ブロッコリー	787	29.2	

・都合により食材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	
4・5月分	5月31日(金)	5月30日(木) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日にちまめ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。