



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
センター調理小学校
(元郷センターA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	ハヤシライス ほうれん草とコーンのソテー	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし	599	19.4
「不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう」1学期のテーマ:食物繊維 今月の食べ物:グリーンピース									
8	水	マーブル 食パン	牛乳	グリーンポタージュ 白身魚の香草フライ 野菜ソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ほき ソーセージ	たまねぎ グリーンピース キャベツ にんじん ほうれん草 パプリカ	670	28.7
グリーンポタージュには、今が旬のグリーンピースがたっぷり入っています。グリーンピースには、食物繊維が多く含まれています。									
9	木	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい 中華サラダ	米 なたね油 さとう でんぶん はるさめ ごま油	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵 ハム とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく こまつな もやし とうもろこし	651	27.1
10	金	ごはん	牛乳	みそけんちん 厚揚げのあんかけ 刻み昆布と切干大根の炒め煮	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 みそ 厚揚げ とり肉 ぶた肉 こんぶ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれん草 たまねぎ しょうが 切干大根 えだまめ	624	21.0
13	月	ごはん	牛乳	呉汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草とえのきの煮浸し	米 じゃがいも なたね油	牛乳 油揚げ 大豆 みそ ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが ほうれん草 えのき たけ	636	26.1
14	火	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの混ぜごはん すいとん さんが焼き	米 なたね油 さとう すいとん ラード	牛乳 にんじん とり肉 油揚げ あじ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ	617	25.3
15	水	子供パン	牛乳	野菜とミートボールのクリームスープ ポテトコロッケ いんげんとコーンのソテー	パン なたね油 小麦粉 ラード でんぶん じゃがいも パン粉	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ さやいんげん とうもろこし	627	21.2
16	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら	米 でんぶん なたね油 ごま さとう	牛乳 たまご さば まわかめ 油揚げ	ほうれん草 だいこん ながねぎ にんじん れんこん しいたけ	600	22.2
17	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 オレンジ	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 とうもろこし しょうが にんにく オレンジ	617	22.7
20	月	ごはん	牛乳	せんべい汁 豆腐ハンバーグ こんにゃくの炒め煮	米 せんべい なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ 植物性たんぱく ぶた肉 とうふ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ さやえんどう たまねぎ	631	22.3
21	火	ごはん	牛乳	とん汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ	米 さとう でんぶん なたね油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	642	27.8
22	水	チーズパン	牛乳	野菜スープ 肉団子とペンのトマト煮 はちみつレモンゼリー	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう でんぶん 水あめ はちみつ	牛乳 チーズ ベーコン とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ にんにく パセリ トマト レモン	622	21.9
23	木	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが めばるの幽庵焼き ブロッコリーのお浸し	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ めばる かつお節	たまねぎ にんじん ブロッコリー	610	28.9
24	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ いんげんのツナごま和え	うどん さとう 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 油揚げ ぶた肉 ささかまぼこ あおさ ツナ	にんじん たまねぎ ほうれん草 さやいんげん	597	27.6
27	月	ごはん	牛乳	かみなり汁 みそカツ ひじきの煮物	米 なたね油 さとう ごま パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 みそ ひじき 大豆 さつま揚げ	ながねぎ にんじん こまつな ごぼう しいたけ	655	27.6
28	火	ごはん	牛乳	みそ汁 あじの南蛮風 たけのこの煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 わかめ とうふ みそ とり肉 油揚げ あじ	たまねぎ こまつな たけのこ にんじん	645	27.4
29	水	はちみつパン	牛乳	マカロニスープ 鶏肉のピザ風焼き アスパラガス入りサラダ	パン はちみつ マカロニ なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん ほうれん草 とうもろこし ピーマン トマト キャベツ きゅうり アスパラガス	593	28.7
30	木	ごはん	牛乳	すまし汁 五目たまご焼き 豚肉とにらのみそ炒め	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 たらこ とうふ わかめ たまご ひじき ぶた肉 みそ	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ もやし にら しょうが	587	29.8
31	金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく ミニトマト	587	24.2

・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、所定の日にか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。