



令和元年
6月

川口市マスコット「きゅぼらん」

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
(元郷学校給食センター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)
3	月	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 和風おろしハンバーグ キャベツのおかか和え	米 白玉もち ラード なたね油 さとう でんぶん 大豆油	牛乳 みそ とり肉 かつお節	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ	616	22.4
4	火	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん みそ汁 ほきの磯香揚げ	米 さとうなたね油 じゃがいも パン粉 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご みそ ほき あおさ	しょうが グリンピース たまねぎ こまつな	661	27.2
5	水	バターロール	牛乳	白菜と肉団子のスープ ポテトコロッケ コーンスローサラダ	パン はるさめ でんぶん じゃがいも パン粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ とうもろこし	603	18.7
6	木	ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉 冷凍みかん	米 小麦粉 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ にんにく しょうが にら みかん	594	26.4
7	金	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん みそポテト 小松菜のごま和え	うどん さといも さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 でんぶん ごま	牛乳ぶた肉 油揚げ みそ するめいか さつま揚げ	にんじん ほうれんそう しいたけ えのきたけ しめじ ながねぎ こまつな	600	20.9
10	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが焼き するめ入りきんぴら	米 さといも なたね油 ごま さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 するめいか さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが たけのこ	612	23.9
11	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 鶏の照り焼き いんげんのおかか和え	米 じゃがいも でんぶん さとう なたね油	牛乳 油揚げ とり肉 かつお節	こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやいんげん キャベツ	596	23.0
12	水	子供パン	牛乳	コーンポタージュ 彩の国メンチ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン 小麦粉 ラード パン粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉	とうもろこし たまねぎ パセリ ブロッコリー にんじん だいこん	649	22.7
13	木	ごはん	牛乳	わかめスープ タッカルビ グレープフルーツ	米 ごま ごま油 さとう	牛乳 わかめ うずら卵 とり肉	たまねぎ にんじん ながねぎ ピーマン しょうが にんにく しいたけ キムチ グレープフルーツ	577	21.9
14	金	キャロット ピラフ	牛乳	野菜スープ チキンのこんがり焼き スパイスポテト	米 じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク パン粉 なたね油	牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ	673	26.5
17	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツのヨーグルト和え	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご 洋なし もも パインアップル	637	18.7
18	火	ごはん	牛乳	かみなり汁 さばのカレーしょうゆ焼き きゅうりの中華和え	米 なたね油 でんぶん ドレッシング	牛乳 とうふ さば	ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし しょうが	634	23.8
19	水	黒パン	牛乳	コンソメスープ コーンフライ マカロニのハヤシ煮	パン 黒糖 パン粉 なたね油 マカロニ 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし エリンギ ピーマン	638	21.8
20	木	ごはん	牛乳	ピリ辛みそ丼 中華風かきたまコーンスープ さくらんぼ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ とうもろこし さくらんぼ	587	23.4
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』一学期の栄養素:食物繊維 今月の食べ物:きのこ									
21	金	地粉うどん	牛乳	とりにぎりうどん ゼリーフライ エリンギの炒め物	うどん なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 かまぼこ おから ベーコン	ながねぎ にんじん こまつな エリンギ パプリカ ピーマン	590	22.4
行田市の郷土料理のゼリーフライには食物繊維が豊富なおからが入っています。エリンギなどのきのこにも食物繊維が多く含まれています。									
24	月	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうの混ぜごはん かきたま汁 狭山茶風味のししゃもフライ	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 たまご ししゃも	ごぼう にんじん えだまめ ほうれんそう ながねぎ お茶	614	24.7
25	火	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 すまし汁 鶏肉のねぎみそ焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ わかめ とり肉 みそ	にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ	672	29.6
26	水	メロンパン	牛乳	ミネストローネ グラタン ほうれんそうとコーンのソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油	牛乳 とり肉 いんげん豆 脱脂粉乳 えび	たまねぎ にんじん キャベツ トマト かぼちゃ にんにく ほうれんそう とうもろこし	615	20.7
27	木	ごはん	牛乳	彩の国汁 さんまの塩焼き ひじきの五目煮	米 さといも さとう	牛乳 とり肉 さんま ひじき 油揚げ 大豆	はくさい にんじん こまつな ながねぎ	615	27.3
28	金	ホット中華めん	牛乳	豆腐ラーメン しゃくし菜ぎょうざ ブロッコリー	中華めん でんぶん 小麦粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ しゃくしな ブロッコリー	633	24.3

・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	
6月分	7月1日(月)	6月30日(日) までに入金をお願いします
7月分	7月31日(水)	7月30日(火) 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。