



令和元年  
6月

川口市マスコット「きゅぼら」

# 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  
(新郷・南平学校給食センター中学校)

※ 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	バターロール	牛乳	ミネストローネ チキンナゲット 河内ばんかん	パンじゃがいも マカロニ  でんぶん オリーブ油 なたね油	牛乳 ベーコン いんげん豆  とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく 河内ばんかん	785	25.6
4	火	麦ごはん	牛乳	シーフードカレーライス 切り干し大根のサラダ 乳酸菌飲料	米 麦じゃがいも さとう 小麦粉 なたね油 ラード ドレッシング	牛乳 豆乳 いか ぼたて えび 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 こまつな	802	23.6
『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:食物せんい 今月の食べ物:ごぼう									
5	水	ごはん	牛乳	彩の国みそ汁 かつおの竜田揚げ かみかみきんぴら	米 さといも なたね油 ごま  でんぶん さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かつお するめ さつまあげ	こまつな にんじん ごぼう ながねぎ	745	32.0
ごぼうには、食物繊維が多く含まれ便秘予防やおなかの調子を整える働きがあります。									
6	木	ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース コーンフライ ブロッコリー	ソフトめん なたね油 でんぶん パン粉 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく とうもろこし エリンギ にんじん りんご たまねぎ トマト ブロッコリー	824	28.4
7	金	ごはん	牛乳	にらとえのきのかきたま汁 さんまの煮付け もやしのサラダ 納豆	米 でんぶん ドレッシング さとう ごま	牛乳 たまご さんま わかめ 納豆	にんじん たまねぎ にら えのきたけ もやし	778	29.2
10	月	山型食パン ブルーベリージャム	牛乳	野菜スープ 鶏肉のレモンソース パイシューポテト	パン ジャム なたね油 じゃがいも	牛乳 ベーコン  とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン	744	29.6
11	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 ジャンボしゅうまい もも	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もも	793	27.9
12	水	ごはん	牛乳	三色そばろごはん こしね汁 いかの天ぷら	米 なたね油 さとう 大豆油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ みそ いか	しょうが えだまめ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	797	28.8
13	木	地粉うどん	牛乳	おっきりこみ あじフライ ミニトマト 型抜きチーズ	うどん なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ あじ チーズ	にんじん だいこん ほうさい しいたけ ながねぎ ミニトマト	780	31.6
17	月	はちみつパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ ウインナーの香味揚げ かぼちゃのサラダ	パン はるさめ 小麦粉 ごま なたね油 マヨネーズ でんぶん	牛乳 とり肉 ソーセージ ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ えだまめ	832	28.3
18	火	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 豚肉のしょうが焼き しゃくし菜ふりかけ	米 白玉もち ごまごま油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ かつお節	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが しゃくし菜	782	29.5
19	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 温野菜サラダ レモンゼリー	米 麦じゃがいも さとう なたね油 小麦粉 ラード 水あめ ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン	788	21.9
20	木	ホット中華めん	牛乳	キムチラーメン 春巻 メロン	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 ラー油	牛乳 ぶた肉 みそ	キムチ にんじん もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく にら メロン	746	27.5
21	金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鑄物汁 きゅぼらんたまご焼き	米 さとう ごま なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき さくらえび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ さくらえび とうふ	738	26.4
24	月	子供パン	牛乳	又ードルスープ 彩の国メンチ さくらんぼ	パン 米粉めん なたね油 パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ さくらんぼ	759	26.6
25	火	ごはん	牛乳	とん汁 さばの幽庵焼き ひじきのサラダ	米 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば ひじき	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう もやし とうもろこし	781	30.4
26	水	ごはん	牛乳	わかめスープ スタミナ焼肉 枝豆	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 わかめ とうもろこし ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく にら えだまめ	764	29.3
27	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	うどん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう オレンジ	764	29.8
28	金	ごはん	牛乳	さけの彩りごはん 夏野菜のみそ汁 白ごまつくね	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉 ごま	牛乳 さけ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ  とり肉	えだまめ にんじん なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	772	29.5

・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。