



令和元年  
6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  
(新郷・南平学校給食センター献立)

※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 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	彩の国みそ汁 厚焼たまご しゃくし菜ふりかけ	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまご ちりめんじゃこ かつお節	ながねぎ こまつな しゃくしな もやし のらぼうな	579	24.1
4 火	ごはん	牛乳	はるさめスープ あじの南蛮漬け もやしとのらぼう菜のナムル	米 はるさめ なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 あじ	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし のらぼうな	581	22.5
5 水	子供パン	牛乳 コーヒードリンク	マカロニスープ ハンバーグデミグラスソース ミニトマト	パン さとう マカロニ なたね油 ラード	牛乳 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 エリンギ ミントマト	579	22.8
6 木	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい アーモンドフィッシュ	米 さとう でんぶん アーモンド ごま油	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ いわし	にんじん たまねぎ しょうが にんにくしいたけ	642	26.2
7 金	地粉うどん	牛乳	わかめうどん おさかなツツ ブロッコリー	うどん なたね油 さとう カシューナッツ マヨネーズ でんぶん	牛乳 とり肉 わかめ 油揚げ なたね油 かつお	にんじん たまねぎ ながねぎ ブロッコリー	628	29.0
10 月	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラとコーンのソテー レモンゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 水あめ 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが アスパラガス とうもろこし レモン	620	19.9
11 火	ごはん	牛乳	かてめし 夏野菜のみそ汁 肉じゃがコロケ	米 なたね油 さとう じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 凍りとうふ 油揚げ みそ	にんじん しいたけ すいぎ ごぼう なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	641	19.4
12 水	山型食パン チョコレートクリーム	牛乳	グリーンポタージュ 白身魚の香草焼き 河内ばんかん こぎつね寿司	パン なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 ベーコン 大豆 ホキ 脱脂粉乳	グリーンピース たまねぎ 河内ばんかん バジル にんにく	584	27.7
13 木	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 にらとえのきのかきたま汁 かつおの照り焼き	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ たまご かつお	にんじん さやえんどう たまねぎ にら えのきたけ しょうが	588	26.3
14 金	キャロットピラフ	牛乳	野菜スープ チキンのチーズカレー焼き 枝豆のサラダ	米 なたね油 ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし えだまめ もやし	636	27.3
17 月	ごはん	牛乳	わかめスープ スタミナ焼肉 オレンジ	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 わかめ とうふ 卵 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 オレンジ	579	23.3
18 火	ごはん	牛乳	けんちん汁 いかのかりん揚げ 納豆	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ 納豆 いか	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	622	26.8
19 水	黒パン	牛乳	オニオンスープ チキンナゲット ポテトサラダ	パン 黒糖 オリブ油 なたね油 じゃがいも マヨネーズ でんぶん	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし えだまめ パセリ	618	20.5
20 木	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鑄物汁 きゅほらんたまご焼き	米 なたね油 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 ひじき 油揚げ さくらえび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ	580	22.5
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』1学期の栄養素:食物せんい 今月の食べ物:こぼろ								
21 金	ホット中華めん	牛乳	肉みそラーメン ごぼうの甘辛揚げ もも	中華めん なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 みそ	もやし にんじん たまねぎ ながねぎ たけのこ しょうが にんにく ごぼう もも	593	22.3
ごぼうには、食物せんいが多く含まれています。食物せんいは、お腹の調子を整えたり、食べすぎを防いだりします。								
24 月	麦ごはん	牛乳	カレーライス 切り干し大根のサラダ 型抜きチーズ	米 麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング ラード 小麦粉	牛乳 ぶた肉 豆乳 チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 こまつな	647	21.8
25 火	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 ソースかつ 枝豆	米 白玉もち なたね油 さとう でんぶん 小麦粉	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな えだまめ	609	23.1
26 水	コッペパン	牛乳	むさしのシチュー ソーセージケチャップソース メロン	パン さつまいも なたね油 さとう でんぶん 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー メロン	608	23.6
27 木	ごはん	牛乳	つくね汁 さんまの煮付け ブロッコリーのごま和え	米 さとう ごま でんぶん	牛乳 さんま とり肉	たまねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ ブロッコリー オレンジ	607	23.3
28 金	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト さくらんぼ	うどん さといも じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん こまつな しいたけ ながねぎ さくらんぼ	591	19.4

・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。