



令和元年  
7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

自校調理中学校

※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)
1 月	パン	牛乳	ラビオリスープ 白身魚の香草フライ ラウトウユ	パン でんぶん なたね油 オリーブ油 さとう 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 ほき とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく ずッキーニ 黄ピーマン トマト バジル パインアップル	790	28.3
2 火	ごはん ふりかけ	牛乳	じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ もやしのサラダ	米 じゃがいも さとう でんぶん ドレッシング ごま 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ながねぎ えのきたけ もやし にんじん えだまめ	771	28.0
『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：枝豆								
3 水	ごはん	牛乳	ねぎ塩丼 トック入スープ 枝豆	米 なたね油 ごま ごま油 トック	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	もやし ながねぎ ねぎ にんにく レモン にんじん たまねぎ えのきたけ えだまめ	763	30.8
枝豆には、食物せんいが多く入っています。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。								
4 木	ゆでスパゲティ	牛乳	なすとトマトのミートソーススパゲティ クリスピーチキン 河内ばんかん	スパゲティ オリーブ油 でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく ずッキーニ たまねぎ にんじん エリンギ トマト りんご 河内ばんかん	796	31.4
5 金	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 七タ汁 さけの塩焼き 七タゼリー	米 なたね油 さとう 米粉めん	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ さけ かまぼこ	にんじん オクラ ながねぎ ぶどう	773	31.1
8 月	山型食パン チョコレートクリーム	牛乳	野菜スープ ささみのレモン風味 ブロッコリー	パン チョコクリーム なたね油 でんぶん さとう マヨネーズ	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 ブロッコリー	793	33.3
9 火	ごはん	牛乳	タコライス(チーズ入り) もずくスープ 米粉のシークワーサータルト	米 なたね油 でんぶん 米粉 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 大豆 チーズ もずく とり肉	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ しいたけ シークワーサー	749	27.9
10 水	ごはん	牛乳	野菜のピリ辛煮 白ごまつね ミニトマト	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま パン粉	牛乳 とり肉	にんじん だいこん たけのこ しめじ しょうが にんにく チンゲンサイ ミニトマト たまねぎ	770	26.0
11 木	蒸し中華めん	牛乳	五目わんたんめん さばのカレー竜田揚げ オレンジ	中華めん ごま油 でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 さば ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう たまねぎ オレンジ	788	28.4
12 金	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 冬瓜のみそ汁 厚焼たまご	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ たまご 凍り豆腐	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ とうがん たまねぎ	747	27.1
16 火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ パインアップル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 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 キャベツ パインアップル	864	33.0
◎ 17 水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 切り干し大根のサラダ シューアイス(チーズ) (代替食：みかんゼリー)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング 生クリーム(さとう) (粉あめ)	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご チーズ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト しょうが にんにく 切干大根 ごまつな (みかん)	864	25.8

- 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。
- ◎印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。  
それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
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
9月分	9月2日(月)	9月1日(日) 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。