



令和元年
7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B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)
1	月	ごはん	牛乳	すまし汁 チキン南蛮 小松菜の煮浸し	米 でんぷん 米粉 なたね油 さとう タルタルソース	牛乳 とうふ わかめ とり肉 油揚げ	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	691	24.6
2	火	ごはん	牛乳	さつまい あじフライ こんにゃくのカレー風味炒め	米 さつまいも なたね油 さとう ごま油 でんぷん パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 あじ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう かぼちゃ	641	25.5
3	水	コッペパン	牛乳	マカロニと野菜のクリームスープ ウインナーケチャップソース ポイルキャベツ	パン じゃがいも マカロニ なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぷん	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	585	23.6
4	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう オリーブ油	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり	619	18.6
5	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん お星さまコロッケ ブロッコリー 七タゼリー	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぷん じゃがいも パン粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう ブロッコリー りんご	660	22.7
8	月	ごはん	牛乳	豆腐のスープ 白身魚のチリソースがけ 小松菜サラダ	米 なたね油 ごま ごま油 さとう でんぷん	牛乳 とうふ ぶた肉 ほき	にんじん たけのこ きくらげ ながねぎ ほうれんそう しょうが にんにく こまつな もやし	595	25.6
9	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング	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 もやし こまつな	677	27.1
10	水	クロワッサン	牛乳	トマトたまごのスープ フライドチキン いんげんとコーンのソテー	パン 米粉 でんぷん 小麦粉 なたね油	牛乳 ベーコン たまご とり肉	トマト たまねぎ パセリ しょうが にんにく さやいんげん とうもろこし	622	25.6
11	木	ごはん	牛乳	ブルコギトツパ トックスープ 五目たまご焼き	米 ごま油 さとう でんぷん ごまトック なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご ひじき	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ しいたけ にんにく ほうれんそう ながねぎ	611	26.5
12	金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 冷凍みかん	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	こまつな えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ みかん	699	25.5
『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:食物繊維									
16	火	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 さけのカレーマヨネーズ焼き 刻み昆布と切り干し大根の炒め煮	米 マヨネーズ ごま油 さとう	牛乳 とうふ みそ さけ 刻みこんぶ ぶた肉	なす スツキニ かぼちゃ たまねぎ 切干大根 にんじん	594	28.7
夏野菜のみそ汁に入っているかぼちゃには、食物繊維が多く含まれています。									
17	水	子供パン	牛乳	野菜スープ ハンバーグデミグラスソース コーンソテー ムースシュー (代替食:レモンゼリー)	パン じゃがいも なたね油 ラード 植物油 (さとう) (水あめ)	牛乳 とり肉 ハム 乳製品 たまご	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ エリンギ とうもろこし (レモン)	620	24.8

- 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。
- ◎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、アレルギー物質27品目を含まない食品に献立内容を変更いたします。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。