



令和2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

本校調理中学校

※献立名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ではありませんので、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 水	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 冬瓜とわかめのみそ汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 凍り豆腐 たまご わかめ みそ さば	にんじん ごぼうしいたけ えだまめとうが たまねぎ	799	29.5
2 木	蒸し中華めん	牛乳	五目ラーメン 春巻 オレンジ	中華めん ごま油 でんぷん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう オレンジ たまねぎ	795	27.2
3 金	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 白ごまつくね きんぴらごぼう	米 さとう でんぷん なたね油 ごま パン粉	牛乳 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう	805	26.9
6 月	ツイストパン	牛乳	野菜のクリームスープ 白身魚の香草フライ メロン	パン なたね油 パン粉 ラード 小麦粉	牛乳 ベーコン ほき 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ メロン バジル	769	28.1
7 火	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 七夕汁 厚焼たまご 七夕ゼリー	米 なたね油 さとう 米粉めん	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 とろふ たまご かまぼこ	にんじん オクラ ながねぎ メロン	814	28.1
8 水	ごはん	牛乳	トック入りスープ ささみのごま揚げ ひじきのサラダ	米 トック なたね油 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 ひじき	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし とうもろこし	752	30.2
9 木	地粉うどん	牛乳	ごまみそうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ 枝豆	うどん ごま さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ ささかまぼこ あおのり	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう しいたけ ぶなしめじ えだまめ	752	31.5
10 金	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい ブロッコリー	米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 マヨネーズ 小麦粉	牛乳 とろふ 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 ブロッコリー	773	32.6
給食で世界を旅しよう:インド								
13 月	ナン	牛乳	バターチキンカレー コーンフライ 温野菜サラダ	小麦粉 植物油 さとう じゃがいも バター はちみつ なたね油 生クリーム ドレッシング ごま ラード パン粉	牛乳 とり肉 わかめ	にんにくしょうが たまねぎ にんじん トマトりんご キャベツ とうもろこし	780	23.7
14 火	ごはん	牛乳	呉汁 和風きのこハンバーグ とうもろこし ピーチゼリー	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん 粉あめ	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ ぶなしめじ しいたけ とうもろこし たまねぎ もも	814	29.6
15 水	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 あじの香味ソース 小松菜ともやしのナムル	米 なたね油 さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 とろふ 油揚げ わかめ みそ あじ	たまねぎ にんにくしょうが ながねぎ ごまつな もやし にんじん	747	29.4
16 木	蒸し中華めん	牛乳	塩ラーメン チキンカツ 冷凍みかん	中華めん なたね油 ごま油 パン粉	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 チーズ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし みかん	773	32.0
17 金	ごはん	牛乳	中華風はるさめスープ いかなげつ 豚キムチ炒め	米 はるさめ なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 とり肉 いか ぶた肉 みそ たちうお	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ キムチ キャベツ たら ながねぎ しょうが	794	30.1
20 月	バターロール	牛乳	ラビオリスープ たらボーションフライ ミニトマト	パン でんぷん なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 たら ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	747	27.1
21 火	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 鶏肉のしょうが風味揚げ 小松菜とじゃこのふりかけ	米 じゃがいも ごま さとう ごま油 でんぷん なたね油	牛乳 油揚げ 大豆 みそ とり肉 かつお節 ちりめんじゃこ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう しょうが ごまつな	836	34.2
22 水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス はるさめサラダ パインアップル	米 麦 じゃがいも ラード なたね油 さとう はるさめ 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パインアップル	782	21.7
27 月	黒パン	牛乳	野菜スープ じゃがいものミートソースがけ グレープゼリー	パン 黒とう なたね油 じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 ベーコン ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんにく エリンギ トマト ぶどう	751	22.7
28 火	子供パン	牛乳	わかめとたまごの中華スープ 花豆コロッケ オレンジ	パン トック ごま でんぷん なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 うずら卵 わかめ 白花豆	にんじん たまねぎ ほうれんそう オレンジ	776	24.2
29 水	コッペパン いちごジャム	牛乳	コーンポタージュ オムレツ 彩リンテー	パン ジャム なたね油 小麦粉 ラード でんぷん さとう	牛乳 たまご 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし にんじん キャベツ ほうれんそう いちご パセリ	756	26.3
30 木	蒸し中華めん	牛乳	もやしそば たこナゲット ミニトマト	中華めん ごま油 さとう なたね油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 たこ いか たら	にんじん もやし ながねぎ たら にんにくしょうが トマト	807	29.4
31 金	はちみつパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 鶏の照り焼き 枝豆のサラダ 乳酸菌飲料	パン はちみつ はるさめ さとう 水あめ でんぷん ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう えだまめ もやし たまねぎ	816	37.7

・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。

※食品ロス削減のため、3月に予定していた献立を一部提供いたします。食品の保管、賞味期限の管理は適切に行っております。

・毎月19日は食育の日です。

・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	
7月分	7月31日(金)	7月30日(木) までに入金をお願いします
9月分	8月31日(月)	8月30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。