



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

自校調理小学校

※ 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 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	チキンピラフ	牛乳	いかなゲット ミネストローヤ	米 なたね油 小麦粉 じゃがいも マカロニ パター さとう	牛乳 たり肉 いか たちうお ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー にがり トマト にんにく	580	21.3
2 木	酢めし	牛乳	こぎつねずし みそ汁	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ わかめ みそ	にんじん ながねぎ	585	24.1
3 金	コッペパン	牛乳	フランクフルトソーセージ ラタトゥイユ たまごとレタスのスープ	パン なたね油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ソーセージ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト さやいんげん マッシュルーム にんにく レタス	574	25.7
6 月	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 わかめスープ すいか	米 なたね油 さとう ごま でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	にんじん ながねぎ なら しょうが にんにく ほうれんそう すいか	598	24.6
7 火	ひじきごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら 七タのそうめん汁	米 もち米 なたね油 さとう 小麦粉 パーム油 そうめん	牛乳 たり肉 油揚げ ひじき ししゃも かまぼこ	にんじん ながねぎ ほうれんそう	621	23.7
8 水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレー もやしとコーンのソテー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん トマト ピーマン しょうが にんにく なす もやし とうもろこし	600	21.4
9 木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 フルーツカクテル	米 なたね油 さとう でんぶん ラー油 ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 寒天	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ もも 甘夏みかん ぶどう ゆず	579	21.1
10 金	バターロール	牛乳	とりのから揚げ かきたまスープ	パン でんぶん なたね油	牛乳 たり肉 ぶた肉 たまご	しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう	592	29.1
13 月	豚キムチ チャーハン	牛乳	トック	米 なたね油 ごま油 トック でんぶん 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんじん キムチ ピーマン キャベツ しいたけ みつば	556	22.7
14 火	子供パン	牛乳	ハンバーグステーキ 野菜スープ グレープゼリー	パン 大豆油 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 たり肉 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ とうもろこし ぶどう	566	21.7
15 水	ごはん	牛乳	そぼろごはん けんちん汁	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 焼くわ とうふ 油揚げ	にんじん しょうが しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	547	26.5
16 木	ごはん	牛乳	かつおのたまねぎソースかけ 夏野菜のみそ汁	米 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 かつお 油揚げ みそ	たまねぎ にんにく さやいんげん なす かぼちゃ しょうが	559	24.4
17 金	ツイストパン	牛乳	スパゲティミートソース ソーセージとキャベツのスープ	パン スパゲティ オリーブ油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 チーズ ソーセージ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム しょうが にんにく トマト キャベツ	606	22.4
20 月	うなぎごはん	牛乳	とうがンのみそ汁 冷凍みかん	米 ごま さとう でんぶん	牛乳 うなぎ たまご 油揚げ みそ	にんじん ごぼう とうがん たまねぎ さやいんげん みかん	557	20.7
21 火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ささかまぼこの天ぷら	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 たり肉 油揚げ ささかまぼこ あおのり	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	603	27.6
22 水	ごはん	牛乳	肉野菜炒め たまごとにらのスープ	米 なたね油 でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ ほうれんそう しいたけ なら	537	23.3
27 月	はちみつパン	牛乳	ウィンナーの香味揚げ コーンクリームスープ ミニトマト	パン はちみつ 小麦粉 ごま なたね油 バター	牛乳 ソーセージ	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ トマト	603	19.8
28 火	ホット中華め ん	牛乳	もやしラーメン 大豆とじゃがいもの磯辺揚げ	中華めん なたね油 ごま油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆 あおのり	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	593	24.3
29 水	黒パン	牛乳	とりのさっぱり煮 ジュリエヌスープ 冷凍みかん	パン 黒とう さとう バター	牛乳 たり肉 うずら卵	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー レタス パセリ みかん	553	27.9
30 木	コッペパン	牛乳	ホワイトフィッシュ ポークビーンズ	パン 小麦粉 なたね油 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 たら ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム	633	31.8
◎ 31 金	子供パン	牛乳	ドライカレー 米粉めん入り野菜スープ シューアイス (代替食:シークワサーゼリー)	パン 小麦粉 なたね油 米粉めん 植物油 (さとう)	牛乳 たり肉 ぶた肉 ベーコン たまご 乳製品	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし (シークワサー)	595	29.3

・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。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童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(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、所定の日までに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いします。