



令和4年  
5月

♡毎月19日は食育の日です♡

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理中学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※この献立表には、全ての食品の記載はありませんのでご了承ください。詳細は食品一覧表、献立日誌をご確認ください。

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)	
2	月	黒パン	牛乳	ラビオリスープ ミートボールのトマトソースがけ 温野菜サラダ 3色ゼリー	パン 黒とうでんぶん なたね油 オリーブ油 さとう 小麦粉 パン粉 植物油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ 豆乳	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく トマト キャベツ りんご レモン	785	24.5	
6	金	ごはん	牛乳	こぎつねごはん にらとえのきのかきたま汁 さばのみそ煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 たまご ぶた肉 油揚げ さば みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ にら えのきたけ	794	30.2	
9	月	コッペパン スライス	牛乳	コンポータージュ ソーセージチャップソース 小松菜のサラダ	パン なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん ドレッシング コーンスター チ	牛乳 ソーセージ 脱脂粉 乳	たまねぎ とうもろこし パセリ こまつな にんじん えだまめ	757	29.8	
10	火	ごはん	牛乳	わかめスープ 油淋鶏 はるさめサラダ	米 でんぶん なたね油 さとう はるさめ ドレッシング	牛乳 わかめ うずら卵 とり肉	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	761	27.0	
11	水	ごはん	牛乳	たけのこごはん とん汁 厚焼たまご	米 さとう なたね油 水あめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ とうふ みそ たまご	たけのこ にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ ごぼう	764	29.5	
12	木	地粉うどん	牛乳	カレーうどん 狭山茶風味のししゃもフライ 河内ばんかん	うどん さとう 小麦粉 でんぶん パン粉 なたね 油 ラード	牛乳 ししゃも ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう 河内ばんかん せん茶	761	27.2	
13	金	ごはん	牛乳	せんべい汁 白ごまつくね きんぴられんこん	米 せんべい さとう でんぶん なたね油 パン粉 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ さつま揚げ	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう れんこん たまねぎ	783	27.3	
16	月	バターロール	牛乳	キャベツと肉団子のスープ ミートかぼちゃフライ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン なたね油 でんぶん じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー だいこん かぼちゃ	800	25.7	
17	火	ごはん	牛乳	ごまキムチ汁 かつおのたまねぎソースがけ ミニトマト	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう でんぶん コーンスターチ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かつお	にんじん だいこん ながねぎ キムチ にんにく たまねぎ トマト	763	30.5	
18	水	ごはん	牛乳	ピビンバ トック入りスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	748	30.5	
19	木	蒸し 中華めん	牛乳	五目とろみそば ひじききょうざ オレンジ	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 うずら卵 ひじき	にんじん はくさい もやし ながねぎ しょうが にんにく キャベツ オレンジ	779	28.9	
20	金	ごはん	牛乳	呉汁 いなだのしょうが煮 こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも なたね油 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ いなだ とり肉	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ さやいんげん しょうが	784	31.0	
23	月	ツイストパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	866	32.6	
24	火	「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月「北海道」							753	28.7
		ごはん	牛乳	どさんこ汁(バター入り) ザンギ すき昆布のうま煮	米 じゃがいも なたね油 バター さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 さつま揚げ 油揚げ すき昆布	にんにく もやし にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが			
「どさんこ汁(バター入り)」「ほろろ山のみそ汁」にバターが入るのでコクがあります。ザンギは北海道版の鶏のから揚げです。										
25	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 花野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 なたね油 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	794	25.1	
26	木	ゆで スパゲティ	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ チキンゲット キャベツのサラダ	スパゲティ さとう でんぶん なたね油 大豆油 ドレッシング 小麦粉 オリーブ油	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ とうもろこし パセリ	848	32.9	
27	金	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 打ち豆汁 あじの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 大豆 とり肉 凍りとうふ 油揚げ みそ あじ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん ながねぎ	765	35.8	
30	月	はちみつパン	牛乳	じゃがいもとウインナーのトマト煮 鶏肉のカレー揚げ ブロッコリー	パン じゃがいも なたね油 さとう はちみつ でんぶん ドレッシング	牛乳 ソーセージ とり肉	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく トマト ブロッコリー	852	31.2	
31	火	ごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 かれのい甘酢あんかけ 枝豆のサラダ	米 ごま なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 油揚げ みそ かれい	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな キャベツ えだまめ しょうが	748	28.2	

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、くるみ、まつたけ、やまいもは提供しません。

- ・都合により食材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。

・アレルギー物質など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
4.5月分	5月31日(火)

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。



← 献立日誌のページ



食品一覧表のページ →

川口市公式LINE  
学校給食についての  
情報も配信します。  
登録はこちらから

