



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年
5月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
自校調理小学校

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	酢めし	牛乳	こぎつねずし わかたけ汁 かしわもち	米 なたね油 さとう 米粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ かまぼこ わかめ あずき	にんじん さやえんどう たけのこ ほうれんそう	631	23.5
6	金	はちみつパン	牛乳	ハンバーグステーキ 米粉めん入り野菜スープ	パン なたね油 さとう 米粉めん 大豆油 はちみつ	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ とうもろこし	556	22.5
9	月	チキンライス	牛乳	きびなごフライ 豆乳クリームスープ	米 なたね油 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 きびなご ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	582	26.6
10	火	スパゲティ ナポリタン	牛乳	コーンフライ オレンジゼリー	スパゲティ なたね油 パン粉 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし オレンジ	573	20.6
11	水	ごはん	牛乳	かつおのたまねぎソースかけ けんちん汁	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 かつお とうふ さつま揚げ	たまねぎ にんにく だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが	554	26.8
12	木	ごはん	牛乳	そぼろごはん みそ汁 甘夏	米 なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 焼ちくわ とうふ わかめ みそ	にんじん しょうが しいたけ ながねぎ 甘夏みかん	560	29.7
13	金	ツイストパン	牛乳	えびとアスパラガスのグラタン ソーセージとキャベツのスープ	パン マカロニ なたね油 バター 小麦粉 パン粉	牛乳 えびととり肉 チーズ 脱脂粉乳 ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム アスパラガス にんじん キャベツ パセリ	575	24.6
16	月	カレーピラフ	牛乳	白花豆のスープ	米 なたね油 生クリーム 小麦粉 ラード	牛乳 ソーセージ 白花豆 脱脂粉乳	たまねぎ ピーマン にんじん こねぎ	573	19.9
17	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの狭山茶揚げ	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ 焼ちくわ	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう せん茶	636	26.2
18	水	ごはん	牛乳	肉じゃが かきたま汁 エコふりかけ	米 じゃがいも さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 かつお節 たまご	たまねぎ にんじん ながねぎ ほうれんそう	554	23.9
19	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ぎょうざ	米 なたね油 さとう ラード でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ キャベツ	637	28.1
20	金	子供パン	牛乳	メンチかつ ポイルキャベツ ミネストローネ	パン なたね油 じゃがいも マカロニ バター さとう パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	581	21.2
23	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 豚肉のチャプチェ わかめスープ	米 でんぶん なたね油 はるさめ ごま油 さとう ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんにく こねぎ にんじん ピーマン たら たけのこ しいたけ ながねぎ ほうれんそう	654	22.4
24	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン 春巻	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	600	21.1
25	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 野菜サラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	637	23.6
26	木	とり五目 ごはん	牛乳	厚焼き卵 たまねぎのみそ汁	米 さとう じゃがいも 水あめ	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ わかめ みそ	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ たまねぎ	565	23.1
27	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) 大豆の洋風煮 冷凍みかん	パン なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 大豆 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん みかん	611	24.2
30	月	炊き込み おこわ	牛乳	いわしの佃煮 豚汁	米 もち米 なたね油 さとう 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ いわし ぶた肉 とうふ みそ	にんじん しいたけ だいこん ごぼう ながねぎ	606	27.7
31	火	地粉うどん	牛乳	親子うどん 大豆とじゃがいもの磯辺揚げ	うどん でんぶん なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 たまご 大豆 あおのり	にんじん ながねぎ ほうれんそう	579	24.2

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。

← 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