



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  
センター調理小学校  
(元郷センターA献立)

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	ごはん	牛乳	すまし汁 かつおのごま風味揚げ きんぴられんこん	米 なたね油 さとう コーンスターチ でんぶん ごま	牛乳 とうふ かまぼこ かつおとり肉	だいこん ほうれんそう れんこん にんじん	593	24.6
6	金	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	608	18.6
9	月	ごはん	牛乳	せんべい汁 さばのみそ煮 小松菜のおひたし	米 せんべい なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば みそ かつお節	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ しょうが はくさい こまつな えのきたけ	661	25.0
10	火	ごはん	牛乳	若竹汁 和風おろしハンバーグ こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とうふ わかめ とり肉 ぶた肉	たけのこ たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん	585	23.9
11	水	黒パン	牛乳	グリーンポタージュ 白身魚のフライ コーンソテー	パン 黒とう 小麦粉 ラード なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン たら ハム 脱脂粉乳	グリーンピース たまねぎ とうもろこし	609	25.7
12	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめといんげんの炒め物	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 はるさめ ごま	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 さやいんげん	622	25.5
13	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ ブロッコリー	うどん さとう 小麦粉 なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 油揚げ ぶた肉 ささかまぼこ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	592	27.4
16	月	ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 ししゃもの南蛮風 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ ししゃも さつま揚げ	キャベツ たまねぎ 切干大根 にんじん えだまめ	623	22.2
『味わおう！日本各地の郷土料理』：北海道									
17	火	ごはん	牛乳	豚丼 いも団子汁 アスパラのごま和え	米 なたね油 さとう じゃがいも でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ	しょうが たまねぎ こまつな だいこん にんじん ながねぎ アスパラガス キャベツ	586	24.3
豚丼は、畜豚業が盛んな十勝地方の帯広市で、豚肉をうなぎの蒲焼風につくったのが発祥といわれています。									
18	水	バターロール	牛乳	野菜スープ 鶏肉のカレー風味焼き マカロニサラダ	パン なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし	592	25.6
19	木	ごはん	牛乳	中華風かきたまコーンスープ ポテトコロッケ 厚揚げのピリ辛炒め	米 ごま油 でんぶん じゃがいも なたね油 さとう コーンスターチ パン粉	牛乳 たまご ぶた肉 厚揚 げ	たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく にんじん にら	698	23.9
20	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン ぎょうざ ミニトマト	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく トマト	585	23.4
23	月	ごはん	牛乳	たけのこごはん とん汁 あじのさんが焼き	米 なたね油 さとう じゃがいも パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ あじ	たけのこ にんじん えだまめ だいこん ながねぎ たまねぎ	595	27.2
24	火	ごはん	牛乳	中華丼 しゅうまい もやしのナムル	米 なたね油 さとう でんぶん ごま ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ にんにく もやし こまつな	596	25.7
25	水	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ オレンジ	パン はちみつ じゃがいも さとう マカロニ なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく オレンジ	593	21.4
26	木	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 白ごまつくね わかめとえのきの煮し	米 じゃがいも さとう なたね油 でんぶん パン粉 ごま	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース えのきたけ もやし	676	27.3
27	金	ソフトめん	牛乳	ミートソースバゲティ ほうれん草とコーンのソテー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう 大豆油 なたね油	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ほうれんそう とうもろこし	612	24.3
30	月	ごはん	牛乳	打ち豆汁 ささみレモン風味 ブロッコリーのお浸し	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 大豆 みそ とり肉 かつお節	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ レモン ブロッコリー	585	26.9
31	火	ごはん	牛乳	ひじきごはん みそけんちん 厚焼きたまご	米 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ みそ たまご	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう	585	24.0

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。



← 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

