



令和4年
6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
センター調理中学校
(元郷センターB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)
1	水	ごはん	牛乳	大豆そぼろごはん 彩の国汁 さわらの利休焼き	米 なたね油 さとう さといも ごま	牛乳 ぶり肉 大豆 ぶた肉 油揚げ さわら みそ	にんじん しいたけ しょうが はくさい こまつな ながねぎ	761	35.6
2	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン かぼちゃのそぼろあん 冷凍みかん	中華めん ごま油 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく かぼちゃ たまねぎ みかん	769	27.5
3	金	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉のごま照り焼き こんにやくの炒め煮	米 でんぶん さとう ごま なたね油	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉	ほうれんそう ながねぎ だいこん にんじん さやいんげん	749	31.4
6	月	子供パン	牛乳	むさしのシチュー オムレツミートソースかけ ほうれん草とコーンのソテー	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 たまご ぶた肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ ほうれんそう とうもろこし	751	30.5
7	火	ごはん	牛乳	肉じゃが ワニフライ 春キャベツのレモン風味	米 じゃがいも さとう パン粉 でんぶん なたね油 オリーブ油	牛乳 ぶた肉 ハム モウカザメ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン	814	32.9
『味わおう! 日本各地の郷土料理』: 広島県 山陰地方ではサメのことを「ワニ」と呼んでいて、様々なワニ料理が食われています。									
8	水	ごはん	牛乳	根菜みそ汁 和風きのこハンバーグ するめ入りきんぴら	米 さといも ラード なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 するめ	だいこん れんこん にんじん ながねぎ たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ごぼう えだまめ	754	27.7
9	木	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん みそポテト ブロッコリー	うどん さといも さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん こまつな しいたけ ぶなしめじ ながねぎ ブロッコリー	748	25.5
10	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが焼き こまつなサラダ	米 さといも なたね油 ごま油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 ツナ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが こまつな	748	29.1
13	月	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 マカロニ オリーブ油 さとう なたね油	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉	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	755	25.5
14	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス じゃことチーズのサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 ごま ごま油 小麦粉 パーム油 さとう 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	770	24.6
15	水	ごはん	牛乳	かてめし 豚汁 いわしのみぞれ煮	米 ごま油 さとう さといも	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ いわし	だいこん ごぼう にんじん しいたけ えだまめ ほうれんそう ながねぎ	770	31.8
16	木	ホット中華めん	牛乳	もやしそば しゃくし菜ぎょうざ ごぼうサラダ	中華めん なたね油 でんぶん 小麦粉 さとう ごま マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 なたね油	にんじん もやし ながねぎ にら にんにく しょうが しゃくし菜 ごぼう きゅうり	750	29.9
17	金	ごはん	牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 いんげんのごま和え	米 さとう ごま でんぶん	牛乳 たらこ とうふ さば みそ	だいこん ほうれんそう しょうが さやいんげん にんじん	747	28.1
22	水	ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 あじフライ 切り干し大根の煮物	米 パン粉 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ みそ あじ ぶた肉	とうがん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ 切干大根 にんじん えだまめ	744	29.4
23	木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ コーンフライ イタリアンサラダ	ソフトめん なたね油 小麦粉 ラード 生クリーム パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり パプリカ	790	26.8
24	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 豚肉のねぎみそ焼き ポテトサラダ	米 なたね油 さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とり肉 なたね油 ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ こまつな にんじん ながねぎ きゅうり	784	29.5
27	月	コッペパン	牛乳	グリーンポタージュ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン 小麦粉 ラード なたね油 さとう	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 ソーセージ ぶた肉 大豆 ひよこ豆	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	751	37.4
28	火	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 ゼリーフライ ブロッコリーのお浸し	米 なたね油 上新粉 でんぶん じゃがいも 小麦粉	牛乳 油揚げ みそ おから かつお節	だいこん ながねぎ ほうれんそう ブロッコリー	752	21.2
29	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしの炒め物	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし ほうれんそう	765	32.0
30	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 ミニトマト	うどん さとう でんぶん 小麦粉 パーム油 なたね油 パン粉	牛乳 ぶた肉 ししゃも	にんじん たまねぎ ほうれんそう せん茶 トマト	748	29.1

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、学校をとお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。

給食費のご案内

	対象月	日程
①	令和3年度 返金分	5月20日(金) 給食費引落し口座へ返金
②	令和4年度4・5月分	5月31日(火) 給食費引落し口座から振替

①は令和3年度の学校給食費のうち、納めすぎとなったものを返金します。

②は令和4年度1回目の口座振替です。前日までにご準備をお願いいたします。

詳しくはホームページを
ご覧ください!



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ →

