



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  
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)
1	水	ごはん	牛乳	ポークジンジャー ホワイトスープ	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく にんじん だいこん キャベツ	575	23.6
2	木	ごはん	牛乳	四川どうふ フルーツカクテル	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 とうふ ぶた肉 寒天	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにくしいたけ パインアップル みかん レモン もも ナタデココ ぶどう	588	22.2
3	金	子供パン	牛乳	コーンフライ 和風ポテトサラダ 野菜スープ	パン なたね油 じゃがいも マヨネーズ パン粉 小麦粉	牛乳 レッドキドニー ひじき ベーコン	にんじん えだまめ とうもろこし たまねぎ キャベツ	585	18.4
6	月	ごはん	牛乳	きびなごフライ カミカミきんぴら 鰻物汁	米 なたね油 さとう ごま油 パン粉 でんぶん	牛乳 きびなご すめ かつま揚げ とうふ みそ	ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ	552	23.5
7	火	ソース 焼うどん	牛乳	深谷ねぎ入りぎょうざ アセロラゼリー	うどん なたね油 小麦粉 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 あおのり かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ ながねぎ もやし ぶなしめじ アセロラ	564	22.4
8	水	チキンライス	牛乳	ふわとろオムライス ソーセージとキャベツのスープ	米 なたね油 植物油 でんぶん	牛乳 とり肉 たまご ソーセージ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ	552	20.5
9	木	ごはん	牛乳	ちくわと新ごぼうのごまだれ丼 たまねぎのみそ汁	米 でんぶん なたね油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 焼ちくわ 油揚げ わかめ みそ	ごぼう しょうが たまねぎ	588	19.2
10	金	ツイストパン	牛乳	ポークビーンズ 切り干し大根のサラダ	パン なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム 切干大根 キャベツ とうもろこし	563	28.1
13	月	梅あじごはん	牛乳	白ごまつくね かきたま汁	米 麦 なたね油 でんぶん パン粉 ごま 水あめ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ とり肉 たまご	うめ にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	558	20.8
14	火	地粉うどん	牛乳	きつねうどん みそポテト	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん ながねぎ しいたけ ほうれんそう	631	22.4
15	水	ごはん	牛乳	とりのさっぱり煮 わんたんスープ	米 さとう わんたん	牛乳 とり肉 うずら卵 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	557	26.3
16	木	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ いんげんのみそ汁	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ あじ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが さやいんげん なす かぼちゃ	554	22.5
17	金	バターロール	牛乳	フランクフルトソーセージ ラタトゥイユ ジュリエヌスープ	パン なたね油 オリーブ油	牛乳 ソーセージ	たまねぎ にんじん なす トマト ズッキーニ さやいんげん にんにく マッシュルーム セロリー レタス パセリ	562	21.0
20	月	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし すまし汁	米 さとう ごま 植物油 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 桜えび たまご とうふ かまぼこ わかめ	にんじん ほうれんそう	609	25.2
21	火	ホット中華めん	牛乳	コーンラーメン かぼちゃのコロッケ すいか	中華めん なたね油 バター パン粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ とうもろこし すいか かぼちゃ	622	23.4
22	水	ひじきピラフ	牛乳	いかフリッター 豆乳クリームスープ	米 なたね油 小麦粉 大豆油	牛乳 とり肉 ひじき いか ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	635	23.3
23	木	ごはん	牛乳	肉野菜炒め みそ汁	米 なたね油 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ みそ	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 ながねぎ	566	24.3
24	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(黒とう) たまごとレタスとトマトのスープ 冷凍みかん	パン なたね油 黒とう さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン たまご	たまねぎ トマト レタス みかん	561	18.8
27	月	キムチ チャーハン	牛乳	春巻 春雨スープ	米 なたね油 ごま油 植物油 水あめ 小麦粉 でんぶん はるさめ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 ベーコン	にんじん キムチ ビーマン たまねぎ もやし ながねぎ こまつな	645	22.0
28	火	地粉うどん	牛乳	わかめうどん ゼリーフライ えだまめ	うどん なたね油 じゃがいも	牛乳 とり肉 なた わかめ おから	ながねぎ しいたけ こまつな たまねぎ えだまめ	568	20.9
29	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス アスパラガスのソテー	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 しょうが にんにく アスパラガス とうもろこし	610	23.3
30	木	ごはん	牛乳	豚丼 とうがんのみそ汁	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	たまねぎ しょうが とうがん にんじん さやいんげん	568	27.7

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おりますので併せてご確認ください。

## 給食費のご案内

詳しくはホームページを  
ご覧ください！

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。



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ→

