



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
センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

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	さきたまライスボール	牛乳	グリーンポータージュ オムレツ ブロッコリー	パン 米粉 なたね油 小麦粉 ラード でんぶん さとうドレッシング	牛乳 ベーコン たまご 脱脂粉乳	グリーンピース たまねぎ ブロッコリー	609	26.9
2	木	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん 冬瓜のみそ汁 さばの塩こうじ焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 凍り豆腐 ぶた肉 油揚げ わかめ みそ さば	にんじん ながねぎ とうがん たまねぎ	633	26.2
3	金	地粉うどん	牛乳	とりねぎうどん 笹かまぼこの狭山茶香り揚げ オレンジ	うどん なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 ささかまぼこ	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな 抹茶 オレンジ	585	26.1
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「埼玉県」									
6	月	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 鶏肉のねぎ照り焼き 小松菜としゃくし菜のいため煮	米 白玉もち さとう なたね油 植物油 でんぶん	牛乳 油揚げ みそ とり肉 たまご かつお節	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しゃくし菜 こまつな	622	24.4
「まゆ玉汁」は、秩父地方の郷土料理です。白玉団子を蛋が作る「まゆ」に見立てた汁物です。									
7	火	麦ごはん	牛乳	ビーンズカレーライス 切り干し大根のサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 豆乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト りんご 切干大根 こまつな	615	21.5
8	水	バターロール	牛乳 コーヒー飲料	マカロニスープ 焼ウインナー れんこんサラダ	パン マカロニ ごま なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう れんこん えだまめ	609	22.9
9	木	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 厚焼たまご	米 なたね油 さとうごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ	597	23.1
10	金	ホット中華めん	牛乳	豆腐ラーメン ごぼうの甘辛揚げ ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん さとうごま	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ごぼう トマト	585	21.5
13	月	わかめごはん	牛乳	切り干し大根のごまみそ汁 魚のスティックフライ 枝豆のサラダ	米 ごま なたね油 小麦粉 小麦粉 ドレッシング さとう	牛乳 油揚げ みそ たら わかめ	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな えだまめ もやし	591	22.6
14	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい	米 なたね油 さとうごま油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	587	24.9
15	水	メロンパン	牛乳	キャベツとウインナーのスープ じゃがいものミートソースがけ	パン なたね油 じゃがいも さとう でんぶん	牛乳 ソーセージ ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく エリンギ トマト	597	17.4
16	木	ごはん	牛乳	わかめスープ 川口みそのスタミナ焼肉 枝豆	米 でんぶん なたね油 さとうごま	牛乳 わかめ とうもろこし ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく えだまめ	586	25.9
17	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティミートソース コーンフライ ひよこ豆のサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード でんぶん なたね油 さとう パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ひよこ豆	しょうが にんにく 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	646	23.3
20	月	キャロット ピラフ	牛乳	野菜スープ 鶏肉のトマト煮込み スパイシーポテト	米 なたね油 じゃがいも	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし セロリー にんにく トマト パセリ	628	22.9
21	火	ごはん	牛乳	彩の国汁 かじきとなすの揚げびたし みそ田楽	米 さともいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 かじき みそ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ なす しょうが	595	24.2
22	水	ごはん	牛乳	はるさめスープ いかのかりんあげ もやしとらのぼろ菜のナムル	米 はるさめ ごま油 ごま なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 いか	えのきたけ たまねぎ ほうれんそう にんじん もやし のらぼう菜	586	22.0
23	木	ごはん	牛乳	かきたま汁 あんかけ豆腐ハンバーグ キャベツのおかか煮	米 でんぶん さとう	牛乳 たまご とり肉 とうふ 油揚げ かつお節	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	587	20.3
24	金	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ ゼリーフライ さくらんぼ	うどん さともいも なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ おから	にんじん だいこん こまつな しいたけ ながねぎ さくらんぼ	585	19.8
27	月	ごはん	牛乳	とん汁 肉団子の野菜あんかけ しゃくし菜ふりかけ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 かつお節	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし ピーマン しゃくしな たまねぎ	653	23.4
28	火	ごはん	牛乳	かみなり汁 あじフライ 青のりの粉ふきいも	米 なたね油 じゃがいも パン粉 でんぶん	牛乳 とうふ あおさ あじ	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう	588	22.2
29	水	ツイストパン	牛乳	押麦入り野菜スープ 豚肉と大豆のケチャップ炒め とうもろこし	パン じゃがいも 大麦 オリーブ油 なたね油 さとう	牛乳 ソーセージ ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ セロリー とうもろこし	587	23.6
30	木	ごはん	牛乳	さけの彩りごはん 夏野菜のみそ汁 白ごまつくね	米 なたね油 さとう でんぶん 小麦粉 米油 ごま	牛乳 さけ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ とり肉	えだまめ にんじん なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	638	25.8

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。

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、納めず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→

