



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
(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)
1	水	子供パン	牛乳	マカロニスープ 豚肉のトマトソースがけ 野菜のソテー	パン マカロニ なたね油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく ぶなしめじ キャベツ ビーマン もやし	597	28.5
2	木	ごはん	牛乳	呉汁 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さけ さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん 切干大根	593	28.4
3	金	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん みそポテト 小松菜のごま和え	うどん さといも さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん ほうれんそう しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ こまつな	597	20.5
6	月	ごはん	牛乳	かみなり汁 さばのカレーしょうゆ焼き 煮浸し	米 なたね油	牛乳 とうふ さば 油揚げ かつお節	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ はくさい こまつな しょうが	591	22.4
7	火	ごはん	牛乳	鰯物汁 豚肉のゆず香和え するめ入りきんぴら	米 なたね油 ごま油 でんぶん さとう ごま	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 するめ さつま揚げ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ゆず ごぼう たけのこ	649	27.8
8	水	黒パン	牛乳	ラビオリスープ ポークストロガノフ フライドポテト	パン でんぶん なたね油 生クリーム 小麦粉 パン粉 じゃがいも 黒とう パーム 油	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう にんにく ぶなしめじ トマト	599	24.8
9	木	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 豆腐ハンバーグ 青菜のソテー	米 なたね油 さとう でんぶん 上新粉	牛乳 みそ とり肉 ベーコン とうふ	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ こまつな たまねぎ	614	19.7
10	金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん しゃくし菜きょうざ にんじんしりしり	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく しゃくし菜	594	24.9
13	月	ごはん	牛乳	すまし汁 鶏肉の照り焼き みそにゃくの炒め煮	米 さとう なたね油	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉	にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ さやいんげん	587	26.6
14	火	ごはん	牛乳	みそ汁 さわらの西京焼き 筑前煮	米 なたね油 さといも さとう	牛乳 とうふ みそ さわら とり肉 焼ちくわ	だいこん たまねぎ ほうれんそう にんじん ごぼう さやいんげん	582	27.2
15	水	コッペパン	牛乳	コーンポタージュ ポテトコロッケ いんげんのソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 じゃがいも パン粉 コーンスターチ	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉 脱脂粉乳	とうもろこし たまねぎ パセリ さやいんげん にんじん	599	21.8
16	木	ごはん	牛乳	いも団子汁 厚焼きたまご 豚肉とにらのみそ炒め	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 油揚げ たまご ぶた肉 みそ	こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ たまねぎ もやし にら しょうが	596	24.3
17	金	ソフトめん	牛乳	クリームスバゲティ コーンソテー レモンゼリー	ソフトめん バター さとう 小麦粉 ラード 生クリーム なたね油 水あめ	牛乳 とり肉 ハム 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ パセリ にんにく とうもろこし キャベツ レモン	602	22.3
20	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス ツナサラダ 手作りブルーベリーケーキ	米 麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 大豆油 さとう はちみつ パーム油 植物油	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ ヨーグルト たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ ブルーベリー	712	21.6
21	火	ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉 ミニトマト	米 なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ にら トマト	582	28.8
『味わおう！日本各地の郷土料理』 今月の郷土料理：広島県									
22	水	ごはん	牛乳	肉じゃが ワニフライ レモンドレッシングサラダ	米 じゃがいも さとう なたね油 オリーブ油 パン粉 でんぶん	牛乳 ぶた肉 モウカサメ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン	679	29.1
ワニフライのワニは「さめ」のことです。肉じゃがは呉市にゆかりのある旧海軍の東郷平八郎が明治時代に作らせたのが始まりといわれています。									
23	木	ごはん	牛乳	彩の国汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの五目煮	米 さといも さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ひじき 油揚げ 大豆	はくさい にんじん こまつな ながねぎ	603	23.3
24	金	地粉うどん	牛乳	とりねぎうどん 狭山茶風味のししゃもフライ フロコリー	うどん なたね油 ドレッシング ごま パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 かまぼこ ししゃも	ながねぎ にんじん こまつな フロコリー せん茶	593	25.2
27	月	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 鶏のから揚げ エリンギの炒め物	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油	牛乳 凍り豆腐 みそ とり肉 ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ こまつな しょうが にんにく エリンギ ほうれんそう パプリカ	642	24.5
28	火	ごはん	牛乳	せんべい汁 いわしのみぞれ煮 いんげんのツナごま和え	米 せんべい なたね油 ご ま さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし ツナ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ さやいんげん	584	24.4
29	水	ツイストパン	牛乳	むさしのシチュー コーンフライ きゅうりと枝豆のサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん フロコリー きゅうり えだまめ キャベツ とうもろこし	599	20.4
30	木	ごはん	牛乳	中華風かきたまコーンスープ しゅうまい もやしとチンゲンサイの炒め物	米 ごま油 でんぶん なたね油 小麦粉 コーンスターチ	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ とうもろこし もやし チンゲンサイ	584	23.8

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		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) 給食費引落とし口座へ返金		
② 令和4年度4・5月分	5月31日(火) 給食費引落とし口座から振替		
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 →

