



令和4年  
7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	金	ごはん	牛乳	けんちん汁 和風ハンバーグ いんげんのツナごま和え	米 じゃがいも ラード さとう でんぶん ごま	牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ ツナ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ えのきたけ たまねぎ さやいんげん とうもろこし	749	30.0
4	月	黒パン	牛乳	ラビオリスープ ささみレモン風味 フレンチサラダ	パン 黒とう 小麦粉 パン粉 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう レモン キャベツ きゅうり とうもろこし	751	29.5
『味わおう！日本各地の郷土料理』：沖縄県									
5	火	ごはん	牛乳	もずくスープ グルクンの竜田揚げ チャンプルー	米 でんぶん なたね油 ごま油	牛乳 もずく ぶた肉 たまご グルクン 厚揚げ ツナ かつお節	たまねぎ ながねぎ しょうが もやし にんじん にがうり	748	33.8
沖縄ではタカサゴ科の魚をグルクンと呼び、沖縄県の魚に指定されています。									
6	水	ごはん	牛乳	みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのごま和え	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	ほうれんそう たまねぎ ながねぎ しょうが ブロッコリー にんじん	755	28.8
7	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 星のコロッケ ほうれん草のソテー	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 じゃがいも パン粉	牛乳 ぶた肉 みそ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	824	29.8
8	金	ごはん	牛乳	かきたまコーンスープ スタミナ焼肉	米 コーンスターチ でんぶん ごま油 なたね油 さとう ごま	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 みそ	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう しょうが にんにく にんじん いら ながねぎ	756	34.0
11	月	ツイストパン	牛乳	野菜スープ タンドリーチキン 肉団子とペンのトマト煮	パン じゃがいも なたね油 でんぶん マカロニ オリーブ油 さとう	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく エリンギ トマト	750	31.2
12	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 白ごまつかね 中華サラダ	米 さとう ごま油 でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 ハム	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし とうもろこし ごまつな	802	31.2
13	水	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 ししゃもの南蛮風 ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ししゃも ぶた肉 ひじき	なす さやいんげん たまねぎ にんじん えだまめ	754	27.8
14	木	ソフトめん	牛乳	ミートソースバゲティ コーンフライ オレンジ	ソフトめん 大豆油 小麦粉 ラード さとう なたね油 パン粉	牛乳 ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト とうもろこし オレンジ	825	29.4
15	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 枝豆とマカロニのサラダ	米 麦 大豆油 パーム油 小麦粉 さとう なたね油 マカロニ マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 レバー ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト スズキキニ しょうが にんにく えだまめ とうもろこし	796	23.9

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。

- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更とな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。

次回給食費口座引落日のご案内	
対象給食月	口座振替日
7月分	8月1日(月)
9月分	8月31日(水)

上記日程となりますので、所定の日にちま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→



川口市立科学館 夏休み前の7月はこのイベント!

令和4年度 特別展

## たまご展

～命をつつむカプセル～ ～7/10(日)まで

いのちをつつんで まもってる  
ひみつがいっぱい つまってる  
まいにち食べてる 大好きたまご  
たまごのひみつ 見てみよう  
いのちのふしぎ 感じてみよう

科学の海にとびこもう!

## サイエンスサマーフェス2022

1階 科学展示室 火・木・土曜日 工作教室「わくわくワーク」



カチカチりこ

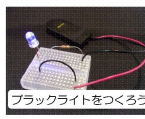


くるくるシャボン玉

水・金・日曜日・祝日  
実験・観察に挑戦! 「どきどきサイエンス」



スライムをつくらう



ブラックライトをつくらう

※どちらのイベントもテーマは毎週かわります!

3階 プラネタリウム



©Creative Planet



「チコちゃんに叱られる!」©NHK



※投影日・時間はホームページでご確認ください!

夏休みになったらこちら!

夏休み中は、イベント・プラネタリウム投影を毎日開催!  
いつでも科学を楽しめます!(月曜日休館)



(詳しくはこちらから)

川口市立科学館  
Kawaguchi Science Museum

川口市上青木3-12-18  
SKIPシティ内

電話: 048-262-8431  
http://www.kawaguchi.science.museum