



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
自校調理中学校

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	金	ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 さばの塩こうじ焼き こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ さば ぶた肉	とうがん にんじん たまねぎ さやいんげん	787	29.0
4	月	バターロール	牛乳	カレー野菜スープ チキンナゲット 枝豆のサラダ	パン なたね油 でんぶん 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし えだまめ キャベツ パセリ	790	27.1
5	火	ごはん	牛乳	ごまキムチみそ汁 和風きのこハンバーグ ひじきのサラダ	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 ひじき	にんじん だいこん ながねぎ キムチ えのきたけ ぶなしめじ しいたけ もやし こまつな たまねぎ	759	27.2
6	水	ごはん	牛乳	ごぎつねごはん 七夕汁 星型コロケ レモンゼリー	米 なたね油 さとう 米粉めん じゃがいも パン粉 水あめ	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ かまぼこ	にんじん さやいんげん さやいんげん ながねぎ たまねぎ レモン	810	24.2
7	木	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 オレンジ	中華めん なたね油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	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 オレンジ	824	27.0
「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「沖縄県」									
8	金	ごはん	牛乳	イナムドゥチ グルクンの竜田揚げ にんじんのしりしり	米 なたね油 ごま油 水あめ 植物油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 油揚げ みそ グルクン たまご	にんじん しいたけ ながねぎ しょうが	748	31.4
「イナムドゥチ」とは、具沢山の味噌汁で、沖縄県ではお盆やお正月に多くの家庭で作られているお祝い料理の一つです。「グルクン」は、沖縄県の魚です。									
11	月	黒パン	牛乳	野菜のクリームスープ オムレツ ラタトゥイユ	パン 黒とう なたね油 ラード 小麦粉 オリーブ油 さとう でんぶん	牛乳 ベーコン たまご とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく なす ブロッコリー パプリカ トマト	748	29.4
12	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 豚肉のねぎしょうがソース ごぼうサラダ	米 じゃがいも さとう でんぶん なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉	にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが ごぼう えだまめ とうもろこし	822	24.7
13	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 冷凍みかん	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	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ みかん	785	34.0
14	木	ゆで スパゲティ	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ かぼちゃコロケ ブロッコリー	スパゲティ さとう でんぶん なたね油 パン粉 小麦粉 ドレッシング オリーブ油	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト かぼちゃ ブロッコリー パセリ	775	27.9
15	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 温野菜サラダ ◎シューアイス (代替食:アセロラゼリー)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ごまドレッシング ショートニング (水あめ) (さとう)	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 練乳 たまご	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト しょうが にんにく キャベツ とうもろこし (アセロラ)	870	25.5

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。
- ・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある生徒のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

・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

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)

水・金・日曜日・祝日
火・木・土曜日 工作教室「わくわくワーク」
実験・観察に挑戦！「どきどきサイエンス」

1階 科学展示室

- カチカチふりこ
- くるくるシャボン玉
- 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るよ！

3階 プラネタリウム

★一般投影
「マジックグローブ 季節の物語」
「プラネタリウムでチコちゃんに叱られる！」

★キッズアワー
「夏の星座とさそり座」

※投影日・時間はホームページでご確認ください！

川口市立科学館 Kawaguchi Science Museum
川口市上善木3-12-18 SKIPシティ内
電話：048-262-8431
http://www.kawaguchi.science.museum