



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	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 冷凍みかん	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし ながねぎ キャベツ みかん	679	20.2
4	月	わかめごはん	牛乳	冬瓜汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかか煮	米 でんぶん さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 かつお節 わかめ	とうがん にんじん ながねぎ こまつな しょうが キャベツ	602	24.1
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「沖縄県」									
5	火	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 でんぶん 植物油	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	623	28.1
『イナムドゥチ』はお祝いの料理の一つ。豚肉・にんじん・かまぼこ・しいたけ・油揚げの入った、具たくさんのみそ汁です。 『グルクン』は沖縄の県魚として有名で、臭みが少ない魚です。『にんじんのしりしり』は沖縄県の家庭料理です。									
6	水	コッペパン スライス	牛乳	マカロニのクリームスープ ソーセージケチャップソース オレンジ	パン マカロニ 小麦粉 ラード さとう でんぶん	牛乳 とり肉 チーズ ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー オレンジ	586	26.2
7	木	ごはん	牛乳	こぎつねごはん 七夕汁 星の和風ハンバーグ 七夕ゼリー	米 なたね油 さとう 米粉めん でんぶん ラード	牛乳 ぶた肉 油揚げ とうふ とり肉 かまぼこ	にんじん さやいんげん オクラ ながねぎ だいこん たまねぎ ぶどう みかん	673	25.6
8	金	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 たこナゲット 枝豆	うどん さとう でんぶん	牛乳 とり肉 たこいかたら	にんじん ながねぎ ほうれんそう えだまめ	593	24.6
11	月	ごはん	牛乳	中華スープ ぎょうざ 小松菜のサラダ	米 でんぶん ごま油 なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな もやし キャベツ	585	19.8
12	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス わかめのサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 ラード ごま	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ トマト しょうが にんにく だいこん	585	20.2
13	水	黒パン	牛乳	オニオンスープ メンチカツ 枝豆のサラダ	パン 黒とう オリーブ油 なたね油 大豆油 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ えだまめ もやし パセリ	621	22.9
14	木	ごはん	牛乳	ひじきごはん さつま汁 厚焼たまご	米 さとう さつまいも でんぶん	牛乳 ぶた肉 ひじき 油揚げ とり肉 とうふ みそ たまご	にんじん だいこん	596	22.8
15	金	ソフトめん	牛乳	ごぼうにヤミートソースパグティ カレー風味ポテト ◎シューアイス (代替食:アセロラゼリー)	ソフトめん さとう でんぶん なたね油 じゃがいも ショートニング (さとう 水あめ)	牛乳 ぶた肉 たまご 練乳	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 パセリ (アセロラ)	647	23.2

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児童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

～命をつつむカズセル～ ～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

科学の海にどびこよう！

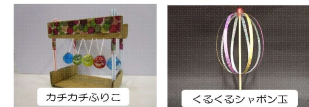
## サイエンスサマーフェス2022

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)

1階 科学展示室

水・金・土曜日 工作教室「わくわくワーク」



水・金・日曜日・祝日

実験・観察に挑戦！「どきどきサイエンス」



※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 チョちゃんに叱られる」  
★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  
川口市上青木3-12-18 SKIPシティ内  
電話：048-262-8431  
http://www.kawaguchi.science.museum



(詳しくはこちらから)