



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
(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	ホット中華めん	牛乳	豚骨ラーメン ぎょうざ 冷凍みかん	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく きくらげ みかん	607	23.9
『味わおう！日本各地の郷土料理』：沖縄県									
4	月	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 植物油	牛乳 もずく ぶた肉 厚揚げ ハム たまご かつお節 グルクン	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ながねぎ もやし にがり しょうが	585	25.4
チャンプルーとは「ごちやませ」という意味で、にがりと色々な食材を炒めた料理です。グルクンは、タカサゴという種類の魚で、沖縄県の県魚に指定されています。									
5	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 小麦粉 パーム油 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー	たまねぎ にんじん なす さやいんげん トマト しょうが にんにく キャベツ とうもろこし きゅうり	616	18.0
6	水	黒パン	牛乳	野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン 黒とう じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 大豆油	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	589	27.4
7	木	ごはん	牛乳	七夕汁 星型ハンバーグ 野菜炒め	米 そうめん なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 とうふ ハム かまぼこ	にんじん ほうれんそう ぶなしめじ えのきたけ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ	582	24.6
8	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかのサラサ揚げ ブロッコリー	うどん さとう でんぶん なたね油 ドレッシング	牛乳 油揚げ ぶた肉 いか	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー	608	28.0
11	月	ごはん	牛乳	すまし汁 かれのい野菜あんかけ ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ かまぼこ かれのい ひじき 油揚げ 大豆	にんじん ほうれんそう えのきたけ もやし ピーマン しょうが	613	27.0
12	火	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 厚焼きたまご 煮浸し	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 厚揚げ たまご 油揚げ かつお節	たまねぎ にんじん ほうさい こまつな	624	25.7
13	水	子供パン	牛乳	ラビオリスープ ポテトコロッケ ツナと野菜のソテー	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 ツナ ぶた肉	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう キャベツ ピーマン	582	22.2
14	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ラー油 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 もやし こまつな	640	26.9
15	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ チキンナゲット ほうれん草とコーンのソテー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 レバー とり肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ほうれんそう とうもろこし	705	27.3

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にお願いします。

・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おり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

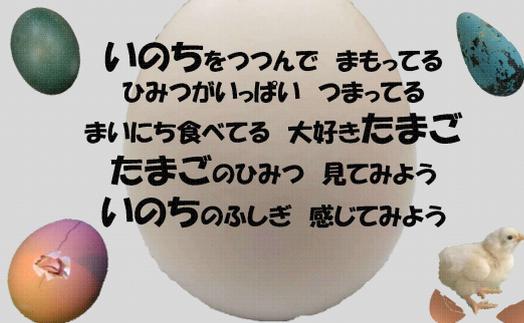
食品一覧表のページ →



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・日曜日・祝日
火・木・土曜日 工作教室「わくわくワーク」



※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」
「フ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)

