



令和5年
5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

※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	月	さきたまライスボール	牛乳	キャロットニョッキのクリームスープ 花豆コロッケ 根菜のサラダ	パン ニョッキ 米粉 パン粉 なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 白花生	にんじん たまねぎ エリンギ れんこん だいこん	824	28.8
2	火	酢めし	牛乳	ちらし寿司 すまし汁 厚焼たまご 粕もち	米 なたね油 さとう でんぶん 米粉 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ たまご とうふ あずき	しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	818	26.3
8	月	バターロール	牛乳	ラビオリスープ クリスピーチキン 海藻サラダ プリン	パン でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉 さとう 水あめ ごまドレッシング 植物油	牛乳 ぶた肉 とり肉 こんぶ わかめ むのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	822	26.0
9	火	ごはん	牛乳	たけのごごはん 野菜のどろみ汁 根菜メンチカツ	米 さとう なたね油 でんぶん パン粉	牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん さやえんどう たまねぎ ほうれんそう	748	24.9
10	水	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 豚肉の元気ソースがけ きんぴらごぼう	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ ながねぎ こまつな にんにく しょうが にんじん ごぼう	844	27.4
11	木	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく トマト	810	27.2
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「福岡県」									
12	金	ごはん	牛乳	がめ煮 ぶりの揚げ浸し 高菜とちりめんじゃこの炒め物	米 さともいも なたね油 さとう ごま油 ごま 植物油	牛乳 とり肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ ぶり	にんじん れんこん しいたけ だいこん たけのこ たかな こまつな	777	32.2
福岡県では、筑前煮を「がめ煮」と呼んでいます。「ぶり」は福岡県で大切にしている魚のひとつです。「高菜漬け」は、特産品の「高菜」を乳酸菌発酵させた漬物です。									
15	月	メロンパン	牛乳	ヌードルスープ ウインナーのカレー揚げ 河内ばんかん	パン 米粉めん なたね油 小麦粉	牛乳 とり肉 ソーセージ パセリ 河内ばんかん	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ 河内ばんかん	759	24.6
16	火	ごはん ふりかけ	牛乳	さつま汁 さんまの煮付け ごぼうサラダ	米 さつまいも ごま さとう 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 とうふ みそ さんま	だいこん にんじん ごぼう えだまめ オレンジ	770	26.1
17	水	ごはん	牛乳	牛肉のブルコギトッパ 中華おこげスープ しゅうまい フルーツ杏仁プリン	米 ごま油 さとう でんぶん おこげ 水あめ 小麦粉	牛乳 牛肉 ぶた肉 豆乳	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ キャベツ もやし にら しょうが しいたけ もも	779	27.7
18	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかとえびのかき揚げ 切り干し大根のサラダ	うどん さとう なたね油 小麦粉 バーム油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 油揚げ えび いか	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう 切干大根 こまつな	779	26.5
19	金	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 和風ハンバーグ こんにやくの炒め物	米 じゃがいも ごま さとう でんぶん なたね油 ラード	牛乳 大豆 みそ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう さやいんげん たまねぎ	758	26.7
22	月	クワッサン	牛乳 コーヒー 飲料	マカロニのクリームスープ コーンフライ 花野菜のサラダ	パン マカロニ さとう 小麦粉 ラード なたね油 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	790	25.3
23	火	麦ごはん	牛乳	ビーフカレーライス 温野菜サラダ 甘夏ゼリー	米 麦 じゃがいも さとう 小麦粉 ラード なたね油 大豆油 ドレッシング	牛乳 牛肉 豆乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ えだまめ 甘夏みかん	826	26.1
24	水	ごはん	牛乳	呉汁 白ごまつくね ほうれんそうの煮びたし	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ とり肉 油揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう えのきたけ たまねぎ	806	30.4
25	木	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティボローニャソース かぼちゃコロッケ オレンジ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 ラード でんぶん なたね油 さとう パン粉 大豆油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ オレンジ	810	26.9
26	金	ごはん	牛乳	春野菜のすいとん さばの辛味焼き ひじきの五目煮	米 すいとん さとう	牛乳 とり肉 さば ひじき ぶた肉 大豆	にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ しょうが	809	30.8
29	月	はちみつパン	牛乳	野菜スープ ミートボールのトマトソースがけ 枝豆のサラダ 米粉のももタルト	パン なたね油 オリーブ油 さとう ドレッシング 米粉 はちみつ でんぶん	牛乳 ベーコン 豆乳 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう にんにく トマト えだまめ もやし もも	834	26.7
30	火	キャロット ピラフ	牛乳	キャロットピラフホワイトソースがけ オムレツ 野菜のサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 大豆油 ドレッシング	牛乳 とり肉 たまご 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ もやし とうもろこし	792	27.6
31	水	ごはん 味付けのり	牛乳	キンパ風混ぜごはん わかめスープ 鶏肉の韓国風ソースがけ	米 ごま油 ごま なたね油 さとう でんぶん 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご かまぼこ とうふ とり肉 のり わかめ こんぶ	にんじん こまつな たくあん たまねぎ ながねぎ にんにく	838	31.9

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、非加熱卵を使用している調味料類(マヨネーズ、タルタルソース、ドレッシング類)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
5月分	5月31日(水)
6月分	6月30日(金)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通じて学校給食休止申請書を提出してください。
詳しくは、学校にお問合せください。



← 献立日誌のページ
食品一覧表のページ →



川口市公式LINE
学校給食についての
情報も配信します。
登録はこちらから

