



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
センター調理中学校
(元郷センター献立)

※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	ツイストパン	牛乳	肉団子のスープ エビカツ 三色ソテー はちみつレモンゼリー	パン なたね油 パン粉 水あめ はちみつ でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 えび たら ソーセージ	たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ こまつな パプリカ レモン	833	28.8
2	火	ごはん ふりかけ	牛乳	豚汁 ししゃもフリッター 和風サラダ	米 なたね油 ごま ごま油 さとう 小麦粉 大豆油	牛乳 たまご ぶた肉 とうふ みそ ししゃも	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ きゅうり キャベツ	758	30.2
8	月	黒パン	牛乳	マカロニスープ ポークソテーオニオンソース ほうれんそうとハムのソテー	パン 黒とう マカロニ なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	792	33.8
9	火	ごはん	牛乳	せんべい汁 いわしの梅しょうゆ煮 切り干し大根の煮物	米 せんべい なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ いわし さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ 切干大根 えだまめ うめ	803	31.6
10	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス ブロッコリーと根菜のサラダ 米粉のブルーベリータルト	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング 米粉	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん ブルーベリー	798	24.1
11	木	ホット中華めん	牛乳	五目わんたんめん かぼちゃコロッケ ミニトマト	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ トマト	750	27.1
12	金	ごはん	牛乳	みそけんちん 鶏肉の照り焼き 磯香和え	米 さとも さとう なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 あおさ かつお節	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう はくさい	750	31.0
15	月	子供パン	牛乳	グリーンポターージュ フライドチキン 野菜ソテー	パン なたね油 小麦粉 でんぶん ラード	牛乳 ベーコン とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	グリーンピース たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう	833	33.1
16	火	わかめごはん	牛乳	にらとえのきのすまし汁 豚肉のしょうが焼き アスパラのサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ わかめ たら たご ぶた肉	にら えのきたけ しょうが アスパラガス にんじん キャベツ	748	31.4
17	水	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 あじフライ 茎わかめの炒め煮	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま油 でんぶん パン粉	牛乳 ぶた肉 厚揚げ あじ 茎わかめ 油揚げ さつま揚げ	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ぶなしめじ ほうれんそう	829	34.4
18	木	地粉うどん	牛乳	豚キムチうどん さつまいもの天ぷら 河内ばんかん	うどん さとう さつまいも 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ	キムチ もやし ながねぎ にんじん ほうれんそう 河内ばんかん	792	27.4
19	金	ごはん	牛乳	若竹みそ汁 鶏肉のごまだれ 里芋の煮物	米 さとう ごま さとも	牛乳 とうふ わかめ みそ とり肉 ぶた肉	たけのこ たまねぎ ながねぎ さやえんどう にんじん グリーンピース	766	32.3
22	月	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ ハンバーグデミグラスソース 粉ふきいも	パン なたね油 じゃがいも パン粉 ラード 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ パセリ	763	26.4
23	火	ごはん	牛乳	すまし汁 たらゆず香和え こんにやくの炒め煮	米 なたね油 さとう でんぶん コーンフラワー	牛乳 とうふ たら ぶた肉	にんじん ほうれんそう えのきたけ だいこん ゆず さやえんどう	750	32.5
24	水	ごはん	牛乳	たけのこごはん 呉汁 さばの辛味焼き	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 大豆 みそ さば	たけのこ にんじん さやえんどう ごぼう だいこん ながねぎ しょうが	823	33.6
25	木	ソフトめん	牛乳	クリームスパゲティ イタリアンサラダ りんごゼリー	ソフトめん バター 小麦粉 ラード 生クリーム ドレッシング 水あめ さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ にんにく パセリ キャベツ きゅうり パプリカ りんご	781	26.7
26	金	ごはん	牛乳	油麩の煮物 笹かまぼこの磯辺揚げ 白菜のおかか和え	米 ふ さとう でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 ささかまぼこ あおさ 油揚げ かつお節	だいこん にんじん ほうれんそう しいたけ はくさい こまつな えのきたけ	864	36.8
油麩は、油で揚げた麩で、宮城県を代表する特産物です。									
29	月	バターロール	牛乳	野菜スープ タンドリーチキン 肉団子とペンネのトマト煮	パン じゃがいも なたね油 マカロニ オリーブ油 でんぶん さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	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	794	31.8
30	火	ごはん	牛乳	肉豆腐 鮭フライ 煮浸し	米 じゃがいも さとう なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ さけ 油揚げ	たまねぎ にんじん ほうれんそう こまつな キャベツ	830	33.0
31	水	ごはん	牛乳	すいとん 白ごまつくね ひじきの煮物	米 すいとん なたね油 さとう でんぶん ごま	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ぶた肉 大豆 さつま揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ	800	29.7

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、学校を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
5月分	5月31日(水)
6月分	6月30日(金)

・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
・給食の提供を希望しない場合は、学校を通し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

