



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
センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

※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	酢めし	牛乳	あなごのちらし寿司 兜かまぼこ入りすまし汁 鶏の照り焼き	米 さとう 水あめ	牛乳 あなごたまご 油揚げ とうふ かまぼこ わかめ ほうれんそう	れんこん にんじん しいたけ さやえんどう ながねぎ ほうれんそう	609	26.3	
2	火	ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 さばのカレー揚げ 春ごぼうのサラダ	米 じゃがいも なたね油 ドレッシング ごま でんぶ	牛乳 油揚げ みそ さば ひよこ豆	キャベツ たまねぎ しょうが さやえんどう たけのこ ごぼう にんじん	691	23.2	
8	月	ごはん	牛乳	牛ロースのブルコギトッパ トック入りスープ ミニトマト	米 ごま油 さとう でんぶ ごまトック なたね油	牛乳 牛肉 とり肉 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ えのきたけ トマト	585	19.3	
9	火	ごはん	牛乳	とん汁 新たまねぎの和風ハンバーグソース わかめのサラダ	米 なたね油 さとう ラード でんぶ ドレッシング 大豆油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉 わかめ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ たまねぎ キャベツ	632	25.2	
10	水	ツイストパン	牛乳	ビーンズシチュー チキンナゲット 春キャベツのサラダ	パン なたね油 さとう 小麦粉 ラード パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 大豆 とり肉	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ	680	25.0	
11	木	ごはん	牛乳	たけのこごはん 春野菜のすいとん めばるの幽庵焼き	米 なたね油 さとう すいとん	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉 めばる	にんじん たけのこ さやえんどう ごぼう ながねぎ キャベツ ゆず	602	28.5	
12	金	地粉うどん	牛乳	肉みそうどん 笹かまぼこの抹茶揚げ アセロラゼリー	うどん なたね油 さとう ごま ごま油 小麦粉 水あめ	牛乳 ぶた肉 みそ ささかまぼこ	にんじん たまねぎ ながねぎ チンゲンサイ しょうが 抹茶 しいたけ アセロラ	605	27.0	
15	月	ごはん	牛乳	若竹汁 厚焼たまご 豚肉の甘辛煮	米 なたね油 さとう でんぶ 水あめ	牛乳 とうふ わかめ たまご ぶた肉	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ	585	22.9	
16	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 かつおのたまねぎソースがけ うの花炒り煮	米 なたね油 さとう でんぶ	牛乳 油揚げ みそ かつお おから 焼ちくわ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく ながねぎ しいたけ しょうが	626	26.8	
17	水	はちみつパン	牛乳	じゃがいもとウインナーのトマト煮 花豆コロッケ 花野菜サラダ	パン はちみつ じゃがいも さとう なたね油 ドレッシング パン粉	牛乳 ソーセージ 白花豆	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー	603	20.5	
18	木	ごはん	牛乳	にらのピリ辛みそ汁 白ごまつねおろしがけ さげとじゃこのふりかけ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶ ごま こめ 油	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ とり肉 さけちりめんじゃこ みそ	にんじん にら だいこん たまねぎ	652	28.2	
19	金	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 河内ばんかん	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 河内ばんかん	677	20.8	
22	月	麦ごはん	牛乳	ごろごろお肉のカレーライス グリーンサラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード ドレッシング さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ	657	21.8	
23	火	ごはん	牛乳	厚揚げのみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース もやしと枝豆のナムル	米 さとう でんぶ なたね油 ドレッシング	牛乳 厚揚げ みそ ぶた肉	だいこん たまねぎ もやし ほうれんそう ながねぎ しょうが えだまめ にんじん	656	26.3	
24	水	バターロール	牛乳	ミネストローネ ウインナーのバジル揚げ 小松菜のサラダ	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 ベーコン ソーセージ	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく ごまつな もやし バジル	640	22.7	
25	木	今年度のテーマ:「味わおう! 日本各地の郷土料理」 今月:「福岡県」								
		ごはん	牛乳	がめ煮 ぶりの揚げ浸し 高菜と卵の炒め物	米 さとも なたね油 さとう ごま油 ごま 植物油	牛乳 とり肉 厚揚げ たまご ちりめんじゃこ ぶり	にんじん れんこん しいたけ さやえんどう たかな ごまつな	692	31.0	
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。										
26	金	ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース カレーポテトコロッケ ライチゼリー	ソフトめん なたね油 パン 粉 でんぶ じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが ライチ エリンギ りんご トマト とうもろこし にんにく	639	23.2	
29	月	ごはん	牛乳	かみなり汁 鶏肉とあぶら麩の炒め煮 かぼちゃのサラダ	米 なたね油 さとう 麩	牛乳 とうふ とり肉	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ かぼちゃ えだまめ チンゲンサイ ほうれんそう	587	26.2	
30	火	ごはん	牛乳	新じゃがと春キャベツのみそ汁 あじ塩竜田揚げ 茎わかめのきんぴら	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう でんぶ さとう	牛乳 油揚げ みそ あじ 茎わかめ	キャベツ たまねぎ ごぼう にんじん	591	21.3	
31	水	子供パン	牛乳	アスパラガスのクリームスープ じゃがいものミートソースがけ ブロッコリー	パン なたね油 じゃがいも さとう でんぶ 小麦粉 ドレッシング ラード	牛乳 ベーコン ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス にんにく トマト ブロッコリー	586	22.8	

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

