



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
(元郷センターB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	ごはん	牛乳	さつまいも 和風おろしハンバーグ もやしとチンゲンサイの炒め物	米 さつまいも なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 とうふ みそ ハム	だいこん にんじん ながねぎ もやし チンゲンサイ たまねぎ	613	25.5
2	火	酢めし	牛乳	ちらし寿司 すまし汁 白身魚の幽庵焼き 柏もち	米 さとう なたね油 米粉	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ かまぼこ シルバー あずき	しいたけ にんじん さやえんどう だいこん ほうれんそう ゆず	669	27.5
8	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ	589	19.6
9	火	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 ほっけの竜田揚げ うの花炒り煮	米 さともいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 凍りとうふ みそ ほっけ おから 焼ちくわ	だいこん にんじん たまねぎ こまつな しいたけ さやえんどう しょうが	597	22.5
10	水	さきたまライス ボール	牛乳	マカロニスープ 鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃのサラダ	パン マカロニ なたね油 マヨネーズ 米粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ えだまめ	641	32.0
11	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 ごま 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	646	27.9
12	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ポテトコロッケ 煮浸し	うどん さとう じゃがいも なたね油 米粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 かつお節 とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ こまつな	629	23.0
15	月	ごはん	牛乳	打ち豆汁 さばの塩こうじ焼き 野菜炒め	米 さともいも なたね油	牛乳 大豆 みそ さば ベーコン	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ ほうれんそう	641	25.0
16	火	ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 ししゃもの南蛮風 切干大根の煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 みそ ししゃも さつまいも	キャベツ たまねぎ さやえんどう 切干大根 にんじん	592	20.4
17	水	クロワッサン	牛乳	グリーンポタージュ ソーセージケチャップソース ジャーマンポテト	パン 小麦粉 ラード なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 とり肉 ベーコン 脱脂粉乳 ソーセージ	グリーンピース たまねぎ	614	24.2
18	木	ごはん	牛乳	豚丼 いも団子汁 いんげんのソテー	米 なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 油揚げ	しょうが たまねぎ こまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ さやいんげん	585	23.0
19	金	ホット中華めん	牛乳	もやしそば 春巻 エリンギの炒め物	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 ベーコン	もやし にんじん ながねぎ にら にんにく エリンギ ほうれんそう パプリカ	650	22.5
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：宮城県									
22	月	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 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	677	29.5
油麩は、油で揚げた麩で、宮崎県を代表する特産物です。									
23	火	ごはん	牛乳	たけのこごはん とん汁 さけの塩焼き	米 なたね油 さとう さともいも	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 とうふ みそ さけ	たけのこ にんじん さやえんどう だいこん ながねぎ	586	30.3
24	水	ツイストパン	牛乳	ポトフ 鶏肉のスパイシー揚げ ほうれん草のソテー	パン じゃがいも でんぶん なたね油	牛乳 ソーセージ とり肉	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ にんにく ほうれんそう エリンギ	635	25.4
25	木	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 白ごまつね わかめとえのきの煮浸し	米 じゃがいも さとう なたね油 でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉 わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース えのきたけ もやし	675	27.4
26	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ 野菜のサラダ みかんゼリー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング ごま 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー みかん	658	25.4
29	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁 豚肉のゆず香和え きんぴられんこん	米 さともいも なたね油 でんぶん さとう ごま	牛乳 焼ちくわ ぶた肉	ごぼう にんじん ながねぎ だいこん ゆず れんこん	648	24.9
30	火	ごはん	牛乳	ひじきごはん みそけんちん 厚焼きたまご	米 さとう さともいも 水あめ	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ とうふ みそ たまご	にんじん えだまめ ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう	589	24.1
31	水	メロンパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ オレンジ	パン じゃがいも さとう マカロニ なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン いんげん豆 ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく オレンジ	687	22.4

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

