



令和5年
6月

♡毎年6月は食育月間、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

川口市マスコット! ぼんぼん

※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	木	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん ゼリーフライ 小松菜のサラダ	中華めん ごまなたね油 さとうじゃがいも ラー油 小麦粉 ドレッシング ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ おから	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが こまつな キャベツ	817	29.4
2	金	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 いなだのしょうが風味 さいもとうま煮	米 白玉もち さいも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ いなだ とり肉	だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ さやいんげん しょうが	777	27.2
5	月	フラワー ロール	牛乳 コーヒー 飲料	牛肉と野菜のトマトスープ いかフリッター ブロッコリーと根菜のサラダ	パン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 なたね油 ドレッシング さとう 大豆油	牛乳 牛肉 いか	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく ブロッコリー だいこん	840	23.9
6	火	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 切り干し大根のみそ汁 和風きのこハンバーグ	米 なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 凍り豆腐 油揚げ みそ	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ 切干大根 ながねぎ ほうれんそう えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ	769	28.1
7	水	ごはん	牛乳	かみなり汁 白身魚の梅香ソース メロン 納豆	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ ほき 納豆	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう しょうが うめ メロン	747	30.9
今年度のテーマは『味わおう! 日本各地の郷土料理』今月は『埼玉県』									
8	木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト ゆずゼリー	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ ゆず	755	22.2
「おつきりこみ」と「みそポテト」は、秩父地方の郷土料理です。「ゆずゼリー」は、埼玉県産のゆずを使用しています。									
9	金	ごはん	牛乳	とん汁 鶏の照り焼き きんぴられんこん	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とろろ みそ とり肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう れんこん	802	38.0
12	月	さきたまライス ボール	牛乳	むさしのクリームスープ キャベツメンチ ミニトマト	パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード 米粉 パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト キャベツ	799	30.1
13	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレーライス はるさめサラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも 小麦粉 なたね油 はるさめ ラード ドレッシング さとう	牛乳 とり肉 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし えだまめ	817	23.8
14	水	ごはん	牛乳	彩の国汁 豚肉のねぎみそ炒め しゃくし菜ふりかけ 米粉のブルーベリークレープ	米 さいとみ さとう ごま 米粉 植物油 なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ かつお節 豆乳	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しゃくし菜 ブルーベリー	825	32.6
15	木	蒸し中華めん	牛乳	五目ラーメン ひじききょうざ さくらんぼ	中華めん なたね油 ごま油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 なたね油 みそ	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ さくらんぼ	772	31.1
16	金	ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ キャベツの中華炒め 洋なし	米 なたね油 でんぶん さとう ごま油	牛乳 とり肉 とうふ わかめ ぶた肉	たけのこ にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう キャベツ ビーマン 洋なし	760	25.8
21	水	ごはん	牛乳	四川豆腐 パオズ わかめのサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ キャベツ	786	32.5
22	木	ゆで スパゲティ	牛乳	なすとトマトのミートソーススパゲティ 花豆コロッケ ブロッコリー	スパゲティ でんぶん パン粉 なたね油 ごま じゃがいも パーム油 ドレッシング オリーブ油	牛乳 ぶた肉 白花生	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん エリンギ トマト りんご ブロッコリー	830	31.1
23	金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 銚子汁 川口市産しょうが入りウインナー きゅうぼらんゼリー(ピーチ)	米 さとう なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ ソーセージ	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが もも	781	27.8
26	月	バターロール いちごジャム	牛乳	ABCマカロニのスープ 大豆とひき肉のカレー煮 粉ふきいも	パン ジャム マカロニ なたね油 でんぶん じゃがいも	牛乳 ベーコン 大豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう いちご パセリ	747	28.1
27	火	ごはん	牛乳	わんたんスープ さばのヤンニョムカンジャンかけ だいこんサラダ	米 なたね油 さとう ごま ごま油 ドレッシング でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 さば わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ こまつな にんにく しょうが ながねぎ だいこん	811	24.6
28	水	キャロット ピラフ	牛乳	じゃがいもとベーコンのクリーム煮 鶏肉のレモンソースかけ 温野菜サラダ アセロラゼリー	米 じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ レモン キャベツ こまつな とうもろこし アセロラ	904	31.5
29	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ごま い 永下魚フライ 枝豆	うどん さとう なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ ごま	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう えだまめ	750	31.2
30	金	ごはん	牛乳	キムタクごはん じゃがいもとわかめのみそ汁 白ごまつくね	米 なたね油 じゃがいも さとう でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ みそ とり肉	キムチ たくあん たまねぎ	748	27.0

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、カンシューナッツ、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
6月分	6月30日(金)
7月分	7月31日(月)

・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。

QRコードとQRコード

← 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