



♡毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です♡

令和5年  
6月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理小学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※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	ごはん	牛乳	豚丼 みそ汁 ライチゼリー	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ みそ 油揚げ	たまねぎしょうが ながねぎ ライチ レモン	595	28.1
2	金	メロンパン	牛乳	ほきのバジル揚げ レタスとトマトのスープ	パン なたね油 じゃがいも パン粉 でんぶん	牛乳 ベーコン ほき	たまねぎ トマト レタス バジル	621	23.0
5	月	ごはん	牛乳	ちくわとごぼうのごまだれ丼 なすのみそ汁	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 焼ちくわ とうふ 油揚げ みそ	ごぼうしょうが なす ながねぎ	592	20.8
6	火	ホット中華めん	牛乳	塩バターラーメン しゃくし菜まん 冷凍みかん	中華めん なたね油 バター 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし キャベツ ながねぎ みかん しゃくし菜	580	22.6
7	水	ごはん	牛乳	かつおの立田揚げ カミカミきんぴら 呉汁(枝豆)	米 なたね油 さとう ごま油 でんぶん	牛乳 かつお すりめ さつま揚げ とり肉 油揚げ みそ	ごぼう にんじん たけのこ えだまめ だいこん ながねぎ しょうが	619	32.2
8	木	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし すまし汁	米 さとう ごま	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき 桜えび とうふ かまぼこ わかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	546	24.4
9	金	バターコッペ	牛乳	フランクフルトソーセージ ラタトゥイユ 野菜スープ	パン なたね油 オリーブ油	牛乳 ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト さやいんげん マッシュルーム にんにく キャベツ	589	22.7
12	月	ごはん	牛乳	ねぎ塩ダレから揚げ トック	米 でんぶん なたね油 ごま油 ごまトック	牛乳 とり肉 ぶた肉	しょうが ながねぎ にんにく レモン にんじん キャベツ しいたけ みつば	640	27.0
13	火	ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン にんじんしゅうまい すいか	中華めん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たら	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが しいたけ ほうれんそう すいか	584	22.7
14	水	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ 豚汁	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	557	26.4
15	木	えびピラフ	牛乳	チキンナゲット ミネストローネ パイナップル	米 なたね油 オリーブ油 じゃがいも マカロニ バター さとう 小麦粉	牛乳 えび とり肉 ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム セロリ にんにく パインアップル	600	23.1
16	金	米粉入り食パン ブルーベリージャム	牛乳	ハンバーグステーキ ヌードルスープ	パン 米粉 ジャム ラード なたね油 さとう でんぶん 米粉めん 大豆油	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん もやし ながねぎ ごまつな ブルーベリー	582	22.8
19	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス いんげんのソテー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳 ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく さやいんげん	608	24.6
20	火	ソース 焼きうどん	牛乳	深谷ねぎぎょうざ ゆずゼリー	うどん なたね油 小麦粉 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 あおのり かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ ながねぎ ゆず	579	22.6
21	水	たこめし	牛乳	ゼリーフライ とうがんのみそ汁	米 もち米 なたね油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 たこ 油揚げ みそ おから	にんじん ごぼう さやえんどう とうがん たまねぎ さやいんげん	623	25.0
22	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 フルーツカクテル	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 水あめ ラー油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ 寒天	にんじん ながねぎ にんにく しいたけ りんご もも ナタデココ ぶどうレモン	585	20.9
23	金	コッペパン	牛乳	揚げパン(グラニュー糖) 豆乳クリームスープ 冷凍みかん	パン なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん パセリ みかん	578	19.6
26	月	梅あじごはん	牛乳	白ごまつくね 大豆のふわふわ汁	米 麦 ごま でんぶん なたね油 水あめ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 大豆 とり肉	うめ にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	583	21.0
27	火	地粉うどん	牛乳	わかめうどん みそポテト メロン	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 なたね油 みそ	ながねぎ しいたけ ごまつな メロン	611	19.6
28	水	ごはん	牛乳	スタミナ焼き肉 モロヘイヤスープ えだまめ	米 なたね油 さとう ごま でんぶん ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん ながねぎ いら しょうが にんにく モロヘイヤ えだまめ	572	26.9
29	木	ごはん	牛乳	メンチかつ 鑄物汁 ミニトマト	米 なたね油 ごま油 パン粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん トマト	615	21.1
30	金	チーズパン	牛乳	チリコンカン 切り干し大根のサラダ	パン なたね油 さとう	牛乳 チーズ ぶた肉 大豆 ソーセージ いんげん豆 ツナ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト 切干大根 キャベツ	627	34.5

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
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。



← 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

