



♡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
センター調理中学校
(元郷センター献立)

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	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げたこ焼き ブロッコリー	中華めん ごまなたね油 さとう ラー油 米粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 みそ あおさ たこ	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 キャベツ ブロッコリー	792	28.7
2	金	ごはん	牛乳	大豆そぼろごはん 彩の国汁 ぶりの照り焼き	米 なたね油 さとう さいとも	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 油揚げ ぶり	にんじん しいたけ しょうが はくさい こまつな ながねぎ	779	33.9
5	月	黒パン	牛乳	マカロニスープ 豆乳かぼちゃグラタン フレンチサラダ	パン 黒とう マカロニ なたね油 ショートニング じゃがいも さとう オリーブ油	牛乳 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん ほうれんそう かぼちゃ キャベツ きゅうり パプリカ	843	24.4
6	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 和風ハンバーグ するめ入りきんぴら	米 じゃがいも さとう でんぶん ラード ごま なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ いか さつま揚げ	だいこん にんじん はくさい ながねぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ たけのこ	774	27.5
7	水	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゃくし菜ぎょうざ 中華風野菜炒め	米 さとうごま油 でんぶん 小麦粉 なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく しゃくしな キャベツ ピーマン	829	29.4
8	木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト 冷凍みかん	うどん さいとも じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ みかん	757	23.2
9	金	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 すまし汁 さわらの西京焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ かまぼこ さわら みそ	にんじん さやえんどう ほうれんそう えのきたけ	762	33.2
12	月	バターロール	牛乳	にんじんポターージュ ソーセージチャップソース キャベツソテー	パン 小麦粉 ラード なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	838	32.4
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：栃木県									
13	火	ごはん	牛乳	かんびょう入り五目ごはん 巻狩汁 黒から揚げ	米 さとうさいとも でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉 みそ とり肉	かんびょう しいたけ にんじん さやえんどう たけのこ ぶなしめじ だいこん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく	780	30.5
巻狩とは獲物を四方から囲んで追いつめる狩猟で、源頼朝が那須で大規模な巻狩を行い、その場で調理したことが巻狩汁の由来です。									
14	水	ごはん	牛乳	かみなり汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの五目煮	米 ごま油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 みそ さつま揚げ ひじき 大豆	ながねぎ だいこん こまつな えのきたけ にんじん	763	31.5
15	木	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 さくらんぼ	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 わかめ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ さくらんぼ	768	25.5
16	金	ごはん	牛乳	呉汁 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さけ さつま揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ 切干大根 えだまめ	748	35.1
21	水	ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 ゼリーフライ	米 ごま油 さとう 上新粉 でんぶん じゃがいも 小麦粉 なたね油	牛乳 油揚げ みそ おから	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ ほうれんそう	758	20.0
22	木	ソフトめん	牛乳	ミートソースパグティ コーンフライ 花野菜のサラダ	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 パン粉 ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト とうもろこし ブロッコリー カリフラワー	842	31.8
23	金	ごはん	牛乳	なめこ汁 いわしの梅しょうゆ煮 こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ いわし ぶた肉	なめこ たまねぎ ながねぎ うめ にんじん さやえんどう	757	30.0
26	月	メロンパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ ほうれんそうのソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン 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 ほうれんそう ぶなしめじ	773	25.3
27	火	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばのみそ煮 いんげんのごま和え	米 さいとも さとう ごま	牛乳 とうふ 油揚げ さば みそ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが さやいんげん	790	27.5
28	水	キャロットピラフ	牛乳	野菜スープ 鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ	米 なたね油 さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉 ハム	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト にんにく きゅうり とうもろこし	761	29.3
29	木	地粉うどん	牛乳	鶏ねぎうどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか煮	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ なたね 焼くわ あおさ かつお節	ながねぎ にんじん こまつな キャベツ ほうれんそう	770	30.5
30	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 海藻サラダ 米粉のブルーベリータルト	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 バーム油 ごま さとう 米粉	牛乳 ぶた肉 レバー こんぶ わかめ ふのり 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり だいこん ブルーベリー	861	22.7

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
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

