



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
センター調理小学校
(元郷センター日献立)

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。

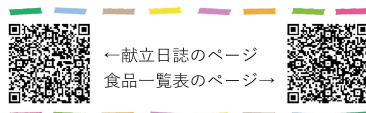
日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	木	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 いわしの梅しよゆ煮 ごぼうサラダ	米 さとう ごま マヨネーズ 上新粉 でんぷん	牛乳 みそいわし ハム	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう ごぼう きゅうり うめ	687	24.4
2	金	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト 煮浸し	うどん さといも じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 みそ 油揚げ かつお節	にんじん だいこん ごまつな ながねぎ しいたけ ほうれんそう	602	21.6
5	月	ごはん	牛乳	けんちん汁 とんかつ 切り干し大根の煮物	米 さといも なたね油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 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	593	22.5
6	火	ごはん	牛乳	みそ汁 いかのサラサ揚げ きんぴられんこん	米 さとう でんぷん なたね油 ごま	牛乳 とうふ わかめ みそ いか	だいこん たまねぎ にんじん ながねぎ れんこん	612	25.5
7	水	バターロール	牛乳	オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース ジャーマンポテト	パン オリーブ油 なたね油 じゃがいも ラード	牛乳 ソーセージ ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	614	24.2
8	木	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 せんべい汁 さけのマヨネーズ焼き	米 なたね油 さとう せんべい マヨネーズ	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 さけ みそ	にんじん さやえんどう ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	678	30.7
9	金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん しゃくし菜ぎょうざ メロン	中華めん なたね油 でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく メロン しゃくし菜	587	24.4
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：栃木県									
12	月	ごはん	牛乳	かんぴょう入り五目ごはん 巻狩汁 黒から揚げ	米 さとう さといも でんぷん なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉 みそ とり肉	かんぴょう しいたけ しょうが にんじん さやえんどう たけのこ ぶなしめじ にんにく だいこん ごぼう ながねぎ	697	26.6
巻狩汁は、鎌倉時代に那須で行われていた「巻狩り」という獲物を囲い込む猟に由来した汁で、給食では豚肉を使用しています。									
13	火	ごはん	牛乳	トック入りスープ 豚キムチ炒め 型抜きいちごレアチーズ	米 トック なたね油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ チーズ 乳製品	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ キムチ キャベツ なら しょうが にんにく いちご	651	26.8
14	水	黒パン	牛乳	野菜スープ ウインナーの香味揚げ チリコンカン	パン 黒とう じゃがいも 小麦粉 ごま なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	609	25.9
15	木	ごはん	牛乳	肉じゃが さわらの西京焼き 小松菜のごま和え	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 さわら みそ	たまねぎ にんじん ごまつな	612	28.5
16	金	地粉うどん	牛乳	むさのうどん 狭山茶風味のししゃもフライ ミニトマト	うどん さといも さとう なたね油 でんぷん パン粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも	にんじん ごまつな しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ トマト せん茶	584	23.7
19	月	麦ごはん	牛乳	カレーライス 花野菜のサラダ	米 麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング 小麦粉 さとう ごま パーム油	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー カリフラワー	594	18.7
20	火	ごはん	牛乳	わかめスープ 酢豚 オレンジゼリー	米 ごま でんぷん なたね油 じゃがいも さとう	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 粉あめ	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが たけのこ ビーマン オレンジ みかん	625	23.9
21	水	はちみつパン	牛乳	ミネストローネ 豆乳かぼちゃグラタン イタリアンサラダ	パン はちみつ じゃがいも さとう マカロニ なたね油 ドレッシング 米粉 シロップ	牛乳 ベーコン いんげん豆 ハム 豆乳	たまねぎ にんじん パプリカ ほうれんそう かぼちゃ にんにく キャベツ きゅうり	582	17.9
22	木	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい わかめともやしのごま油炒め	米 でんぷん 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 わかめ	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	645	27.2
23	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ チキンナゲット ほうれん草のソテー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 レバー とり肉	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう ぶなしめじ	715	27.7
26	月	ごはん	牛乳	いも団子汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの煮物	米 じゃがいも さとう なたね油 でんぷん	牛乳 油揚げ ぶた肉 みそ ひじき 大豆 さつま揚げ	ごまつな だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	639	23.1
27	火	ごはん	牛乳	かてめし 彩の国汁 ゼリーフライ	米 ごま油 さとう さといも なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 おから	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ごまつな ながねぎ	605	20.2
28	水	ツイストパン	牛乳	むさのシチュー コーンフライ 三色ソテー	パン さつまいも なたね油 小麦粉 パン粉 ラード	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう とうもろこし	647	21.5
29	木	ごはん	牛乳	呉汁 さばの辛味焼き こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ さば とり肉	ごぼう にんじん だいこん さやえんどう しょうが	677	28.9
30	金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 油淋鶏 エリンギの炒め物	中華めん ごま なたね油 さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 ベーコン	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 エリンギ ほうれんそう パプリカ	699	30.8

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、学校をとお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、振替前日までにお願いたします。
・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。



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