



令和5年
7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) |
| 3 月 | バターロール | 牛乳 | ラビオリスープ 白身魚の香草フライ 三色ソテー | パン なたね油 小麦粉 パン粉 | 牛乳 ソーセージ ぶた肉 ほき | たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう バジル | 817 | 29.4 |
| 4 火 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしのナムル | 米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ラー油 小麦粉 | 牛乳 とろろ 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 ほうれんそう | 828 | 31.4 |
| 5 水 | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 | 米 さともなたね油 さとう | 牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 ひじき とり肉 大豆 さつま揚げ | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが | 755 | 29.2 |
| 6 木 | ホット中華めん | 牛乳 | たんたんめん 鶏のから揚げ 中華サラダ | 中華めん ごまなたね油 さとう ラー油 でんぶん ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 | 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 だいこん きゅうり | 817 | 37.7 |
| 7 金 | ごはん | 牛乳 | 七夕汁 星型ハンバーグ 野菜炒め 七夕ゼリー | 米 そうめん なたね油 さとう でんぶん ラード | 牛乳 とり肉 かまぼこ ハム | にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん キャベツ もやし たまねぎ ぶどう みかん | 784 | 29.6 |
| 10 月 | さきたまライス ボール | 牛乳 | 野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン | パン じゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 米粉 | 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 ほうれんそう にんにく しょうが トマト | 750 | 37.0 |
| 『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：鹿児島県 | | | | | | | | |
| 11 火 | ごはん | 牛乳 | かいのこ汁 きびなごフライ 筑前煮 | 米 なたね油 さとも さとう パン粉 小麦粉 でんぶん | 牛乳 油揚げ 大豆 みそ とり肉 焼ちくわ きびなご | なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん | 747 | 28.4 |
| かいのこ汁は、「粥の子」に由来したお盆に出される精進料理で、なすやかぼちゃが入ったみそ汁です。 | | | | | | | | |
| 12 水 | ごはん | 牛乳 | 肉じゃが さばの辛味焼き 煮浸し | 米 じゃがいも さとう なたね油 | 牛乳 ぶた肉 さば 油揚げ | たまねぎ にんじん こまつな キャベツ しょうが | 833 | 30.2 |
| 13 木 | 地粉うどん | 牛乳 | ぎつねうどん ちくわの磯辺揚げ ミニトマト | うどん さとう 小麦粉 なたね油 | 牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼ちくわ あおさ | にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト | 774 | 30.6 |
| 14 金 | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス フレンチサラダ 米粉のいちごクレープ | 米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 パーム油 米粉 植物油 | 牛乳 ぶた肉 レバー ハム 豆乳 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご | 867 | 23.6 |

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、学校をとおして給食センターにご相談ください。

・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 |
| 7月分 | 7月31日(月) |
| 9月分 | 8月31日(木) |

・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



川口市立科学館 夏休み前はこのイベント！

特別展 チョコレート

～カカオがとどける幸せな世界～

みんな大好きチョコレート。
甘い香りとくちどけで、
つつい食べちゃうチョコレート。
食べるだけでも十分幸せ。
ただど知ってる？
原料となるカカオの秘密。
チョコっと知るだけじゃもったいない！
カカオの魅力がいっぱい詰まった
チョコレートの世界を楽しもう！

開催期間
7月9日(日)まで

みんなで
チョコレート
博士に
なるのじゃ！

©まつだりな

～暑いときこそ科学館～

サイエンスサマーフェス2023

夏休みになったらこのイベント！

水・金・日曜・祝日
実験・観察に挑戦！
「どきどきサイエンス」

火・木・土曜 ものづくり教室
「わくわくワーク」

科学展示室

流れ星カード
化石の正体(300円)

他にもいろいろなテーマのイベントがあるよ！

プラネタリウム

一般投影 夏番組
新オーロラを見た恐竜たち
虹色に輝くアラスカの大地

オーロラが輝く空の下、極地で生きていた恐竜たちの命のいとわなみの物語。

※夏休み中は毎日投影！投影日時やそのほかの
投影内容はホームページでご確認ください

川口市立科学館
Kawaguchi Science Museum
川口市上青木3-12-18 SKIPシティ内 ☎048-262-8431
http://www.kawaguchi.science.museum

ホームページ