



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
センター調理小学校
(元郷センターB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	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	611	21.4
4	火	ごはん	牛乳	ガパオライス はるさめスープ スパイシーポテト	米 さとう なたね油 はるさめ じゃがいも	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ ぶなしめじ バジル にんじん えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	590	21.7
5	水	マーブル食パン	牛乳	ポトフ モウカザメフライ ミニトマト	パン ココア じゃがいも パン粉 でんぷん なたね油	牛乳 ソーセージ モウカザメ	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト	593	28.2
6	木	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 白ごまつくね ひじきの煮物	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま でんぷん	牛乳 ぶた肉 厚揚げ とり肉 ひじき 油揚げ	たまねぎ にんじん えだまめ	683	25.9
7	金	地粉うどん	牛乳	夏野菜うどん 星のコロッケ ブロッコリー	うどん さとう じゃがいも パン粉 なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 とり肉 かまぼこ	なす にんじん オクラ ながねぎ たまねぎ ブロッコリー	621	22.0
『味わおう！日本各地の郷土料理』今月の郷土料理：鹿児島県									
10	月	ごはん	牛乳	かいのこ汁 きびのごフライ 筑前煮	米 小麦粉 小麦粉 でんぷん なたね油 さとう 米	牛乳 油揚げ 大豆 みそ きびご とり肉 焼くわ	なす かぼちゃ たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん	617	25.2
かいのこ汁は、白粥に添えるものという意味の「粥の子」が由来で、なすやかぼちゃなどの夏野菜が入ったお盆に食べる精進料理です。									
11	火	ごはん	牛乳	わんたんスープ スタミナ焼肉 冷凍みかん	米 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし にら みかん	601	27.3
12	水	子供パン	牛乳	じゃがいものポタージュ メンチカツ フレンチサラダ	パン じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード 小麦粉 オリーブ油 さとう	牛乳 脱脂粉乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん きゅうり	689	22.5
13	木	ごはん	牛乳	豚肉のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 煮浸し	米	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉	とうがん ながねぎ しょうが はくさい こまつな えのきたけ	594	24.1
14	金	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 小松菜の炒め物 りんごゼリー	中華めん ごま なたね油 さとう 水あめ	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	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 エリンギ りんご	610	25.6

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
7月分	7月31日(月)
9月分	8月31日(木)

・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。
・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。だけど知ってる？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

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