



令和6年
4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
自校調理中学校

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)
10	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 米粉のいちごクレープ	米 麦じゃがいも さとう 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング 米粉 植物油 ごま	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし いちご	850	25.2
11	木	蒸し中華めん	牛乳	五目ラーメン 春巻 河内ばんかん	中華めん どんぶ なたね油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう 河内ばんかん	824	29.5
12	金	ごはん	牛乳	呉汁 さわらの照り焼き さんぴらごぼう	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ さわら さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	747	32.2
15	月	ごはん	牛乳	春の香りごはん 切り干し大根のごまみそ汁 厚焼きたまご ブルー	米 なたね油 さとう ごま どんぶ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ たまご	葉の花 たけのこ にんじん 切干大根 ながねぎ ほうれんそう ブルー	754	25.9
16	火	はちみつパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ ミートかぼちゃフライ 花野菜のサラダ	パン なたね油 パン粉 じゃがいも ドレッシング はちみつ どんぶ	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ	765	24.9
17	水	ごはん	牛乳	新たまねぎのみそ汁 豚肉のねぎしょうがソース アスパラコーン炒め	米 じゃがいも さとう どんぶ なたね油	牛乳 油揚げ わかめ みそ ぶた肉	たまねぎ ながねぎ しょうが アスパラガス とうもろこし にんじん	833	27.1
18	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ししゃもごまフライ ミニトマト	うどん さとう なたね油 パン粉 小麦粉 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ ししゃも	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう トマト	760	30.3
19	金	ごはん	牛乳	ビビンバ トック入りスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	762	29.1
22	月	さきたま ライスボール	牛乳	春野菜のクリームスープ 花豆コロッケ ブロッコリーと根菜のサラダ	パン なたね油 小麦粉 ラード じゃがいも 米粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 いんげん豆	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス ブロッコリー だいこん	805	29.7
23	火	ごはん	牛乳	たけのこごはん まゆ玉汁 さばの辛味焼き	米 さとう なたね油 白玉もち	牛乳 とり肉 油揚げ みそ さば	たけのこ にんじん さやえんどう だいこん こまつな ながねぎ しょうが	822	29.9
今年度のテーマは「丈夫な体をつくろう！」1学期は「減塩」									
24	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のカレー揚げ 小松菜のサラダ	米 さとう なたね油 どんぶ ドレッシング	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが こまつな もやし とうもろこし	759	30.1
汁物を具たくさんにしたり、スパイス(カレー粉)を使ったりすることが減塩につながっています。									
25	木	ゆで スパゲティ	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ いかナゲット さくらゼリー	スパゲティ さとう どんぶ なたね油 小麦粉 水 あめ オリーブ油	牛乳 ぶた肉 いか たら	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト さくらんぼ パセリ	884	31.6
26	金	ごはん	牛乳	若竹汁 白ごまつくね こんにやくの炒め煮	米 さとう どんぶ なたね油 ごま	牛乳 とうふ わかめ とり肉	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん	766	27.8
30	火	ごはん	牛乳	中華おこげスープ かれの甘酢あんかけ 海藻サラダ	米 おこげ どんぶ ごま油 なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 きれい こんぶ わかめ ふのり	にんじん キャベツ たまねぎ いら しょうが しいたけ もやし	768	27.9

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。

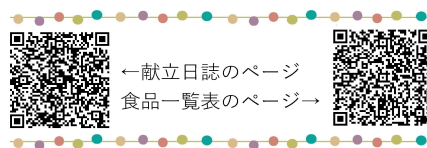
・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・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
4、5月分	5月31日(金)

・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。



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

