



令和6年
5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)
1	水	酢めし	牛乳	ちらし寿司 すまし汁 厚焼きたまご 柏もち	米 さとう 米粉 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ わかめ たまご あずき	しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう えのきたけ ながねぎ ほうれんそう	823	26.9
2	木	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん 野菜のかき揚げ ブロッコリー	うどん なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ なたね	ながねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそうしょうが ブロッコリー	748	24.6
7	火	ごはん	牛乳	若竹みそ汁 とんかつ キャベツのサラダ アセロラゼリー	米 なたね油 パン粉 でんぶん ドレッシング さとう	牛乳 とうふ わかめ みそ ぶた肉	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ もやし アセロラ	786	29.1
8	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 切り干し大根のサラダ 乳酸菌飲料	米 麦じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 こまつな	819	24.7
9	木	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ ミニトマト	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	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 トマト	861	33.2
10	金	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん 春野菜のすいとん いなだのしょうが煮	米 なたね油 さとう すいとん 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 いなだ	しょうが えだまめ にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ	789	33.0
13	月	ツイストパン	牛乳	じゃがいもとウインナーのトマト煮 コーンフライ 温野菜サラダ	パン じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 パン粉 ドレッシング	牛乳 ソーセージ わかめ	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく トマト キャベツ とうもろこし	845	25.0
14	火	わかめごはん	牛乳	呉汁 あじの南蛮漬け オレンジ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ わかめ あじ	にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ オレンジ	758	30.2
15	水	ごはん	牛乳	ブルコギトッパブ キムチとトクのスープ たこナゲット	米 ごま油 さとう でんぶん ごまトック	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たこ いか たら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし たら キムチ	819	30.0
16	木	ゆで スパゲティ	牛乳	スパゲティオリーブソース かぼちゃコロケ コーンスローサラダ	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 ラード でんぶん なたね油 大豆油 さとう パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ キャベツ とうもろこし トマト	853	28.4
今年度のテーマ: 丈夫なからだをつくらう! 1学期: 減塩									
17	金	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのしょうが入りスープ 鶏肉のにんにくソースがけ おかかきんぴら りんごゼリー	米 なたね油 さとう でんぶん 水あめ	牛乳 ぶた肉 とり肉 かつお節	キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ れんこん ごぼう りんご	832	26.8
しょうがやにんにくなどの香味野菜を使用することで塩分控えめでもおいしく食べることができます。また、きんぴらにかつお節を加えることでうま味をプラスし、しょうゆの使用量を控えています。									
20	月	バターロール	牛乳	野菜のクリームスープ 白身魚の香草フライ 花野菜サラダ	パン なたね油 パン粉 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 ベーコン ほき 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー パプリカ	825	30.2
21	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい わかめのサラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング	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 キャベツ とうもろこし	752	32.3
22	水	ごはん	牛乳	たけのこごはん こしね汁 さばの辛味焼き	米 さとう なたね油	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 ごぼう ながねぎ しいたけ しょうが	778	28.8
23	木	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 河内ばんかん	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく 河内ばんかん	839	29.4
24	金	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 和風おろしハンバーグ こんにやくの炒め煮	米 じゃがいも ごま さとう でんぶん なたね油 ラード	牛乳 大豆 みそ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう さやいんげん たまねぎ	763	26.8
27	月	メロンパン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ クリスピーチキン 彩りポテト	パン なたね油 じゃがいも パン粉 でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ	773	25.7
28	火	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 かつおの新たなねぎソースがけ ごぼうサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ごま ドレッシング	牛乳 とうふ 油揚げ みそ かつお	たまねぎ こまつな にんにく ごぼう にんじん とうもろこし	747	30.2
29	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス オムレツ 野菜のサラダ	米 麦じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 大豆油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 たまご	たまねぎ にんじん キャベツ もやし トマト	809	25.9
30	木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いかのさらさ揚げ 洋なし	うどん さとう なたね油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ いか	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう 洋なし	755	32.2
31	金	ごはん	牛乳	かみなり汁 豚肉のレモンソースがけ キャベツの煮びたし	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ ぶた肉 油揚げ かつお節	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう レモン キャベツ こまつな	818	28.7

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。

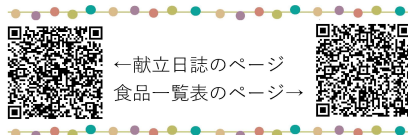
・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いいたします。

・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
5月分	5月31日(金)
6月分	7月1日(月)

・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