



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
センター調理小学校
(元郷センターA献立)

※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	ツイストパン	牛乳	ラビオリスープ ポテトコロッケ ほうれん草とウインナーのソテー	パン 小麦粉 バン粉 じゃがいも なたね油	牛乳 ぶた肉 とり肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう	607	22.8
2	木	酢めし	牛乳	ちらし寿司 若竹汁 さわらの西京焼き 粕もち	米 さとう なたね油 米粉	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ わかめ かまぼこ さわら みそ あずき	しいたけ にんじん さやえんどう たけのこ たまねぎ	680	29.8
7	火	ごはん	牛乳	春キャベツのみそ汁 かつおの竜田揚げ 切り干し大根の煮物	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ かつお さつま揚げ	キャベツ たまねぎ さやえんどう 切干大根 にんじん	612	27.1
8	水	バターロール	牛乳	野菜スープ 豆乳かぼちゃグラタン コーンソテー	パン じゃがいも なたね油 ショートニング	牛乳 ベーコン ソーセージ 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし かぼちゃ	600	18.9
9	木	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 さばの塩こじ焼き きんぴらごぼう	米 じゃがいも さとう なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 厚揚げ さば	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ごぼう	708	28.2
10	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン きょうざ 河内ばんかん	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく 河内ばんかん	587	25.2
13	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ 米粉のブルーベリータルト	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング 米粉	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ きゅうり ブルーベリー	674	19.6
14	火	ごはん	牛乳	中華風コーンスープ 豚キムチ炒め ミニトマト	米 ごま油 なたね油 さとう コーンスターチ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ	たまねぎ とうもろこし キムチ ほうれんそう キャベツ たら しょうが にんにく ながねぎ トマト	588	25.6
15	水	さきたまライス ボール	牛乳	グリーンポタージュ 鶏肉のカレー風味焼き ハムサラダ	パン 米粉 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 ハム 脱脂粉乳	グリーンピース たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	647	32.6
16	木	ごはん	牛乳	たけのこごはん みそけんちん 五目たまご焼き	米 なたね油 さとう さいとも 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ たまご	たけのこ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ ほうれんそう	627	21.8
17	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 大学いも 煮浸し	うどん さとう さつまいも なたね油 水あめ ごま	牛乳 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい えのきたけ	635	21.1
今年度の献立テーマは「丈夫な体をつくろう！」1学期は「減塩」									
20	月	ごはん	牛乳	ガパオライス キャベツのスパイススープ 白身魚のチリソースかけ	米 さとう なたね油 じゃがいも オリーブ油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほき	たまねぎ ピーマン パプリカ ぶなめじ キャベツ パセリ セロリ にんじん にんにく ながねぎ しょうが バジル	622	28.6
キャベツのスパイススープは、カレー粉を使うことで、塩分量を抑えてもスパイスがきいているので、おいしく食べることができます。									
21	火	ごはん	牛乳	白菜と肉団子のスープ 鶏肉の韓国風照り焼き わかめともやしのごま油炒め	米 ほろさめ さとう ごま油 ごま でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう にんにく もやし	608	24.6
22	水	はちみつパン	牛乳	クリームシチュー メンチカツ キャベツソテー	パン はちみつ じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	668	27.8
23	木	ごはん	牛乳	呉汁 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 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ とり肉	ごぼう にんじん だいこん さやえんどう たまねぎ	667	27.3
24	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ ウインナーの香味揚げ ブロッコリー	ソフトめん オリブ油 大豆油 ラード さとう 小麦粉 ごま なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ブロッコリー トマト	689	28.9
27	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 中華風野菜炒め	米 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	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	650	28.3
28	火	ごはん	牛乳	かみなり汁 たらのごまみそ和え ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 とうふ たら みそ ひじき 油揚げ 大豆	ながねぎ たまねぎ にんじん しいたけ	631	26.5
29	水	マーブル 食パン	牛乳	じゃがいものトマト煮 チキンナゲット ツナと野菜のソテー	パン ココア じゃがいも オリブ油 さとう なたね油 植物油	牛乳 ソーセージ とり肉 大豆 ツナ	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく グリーンピース トマト キャベツ ピーマン	644	26.0
30	木	ごはん	牛乳	すまし汁 豚肉のねぎみそ焼き 厚揚げの煮物	米 さとう なたね油	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉 厚揚げ	にんじん だいこん ほうれんそう えのきたけ ながねぎ さやいんげん	621	25.6
31	金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 小松菜のナムル	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳	キャベツ ながねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな もやし	687	25.7

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
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

