



♡毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です♡

令和6年
6月

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	スプーン	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	○	さきたまライスボール	牛乳	マカロニスープ ミートボールのトマトソースがけ 小松菜のサラダ	パン マカロニ なたね油 オリーブ油 さとう 米粉 でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく トマト こまつな もやし	749	29.0
4	火		ごはん	牛乳	けんちん汁 いわしのおろしがけ ひじきの信田煮	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 とうふ いわし ひじき ぶた肉 油揚げ	だいこん にんじん ながねぎ しょうが ごぼう かんぴょう	748	29.7
5	水		ごはん	牛乳	キムタクごはん ごまみそ汁 いろどりたまご焼き	米 なたね油 じゃがいも ごま 植物油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ たまご	キムチ たくあん にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう	765	25.9
6	木		蒸し中華めん	牛乳	豆腐ラーメン 彩の国ねぎみそぎょうざ ブロッコリー	中華めん でんぶん 小麦粉 なたね油 ドレッシング ごま油	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん ながねぎ ほうれんそう にんにく しょうが ブロッコリー	823	33.8
7	金		ごはん	牛乳	こしね汁 豚肉の元氣ソースがけ きんぴられんこん	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 さつま揚げ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ にんにく しょうが れんこん	846	27.8
10	月	○	バターロール	牛乳	押麦入り野菜スープ コーン入りメンチカツ 切り干し大根のサラダ	パン 大麥 オリーブ油 なたね油 ドレッシング	牛乳 ソーセージ 大豆 とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ 切干大根 こまつな バセリ とうもろこし	846	28.3
今年度のテーマは『丈夫な体をつくろう！』1学期は『減塩』										
11	火		ごはん	牛乳	だし香るきのこのすまし汁 あじの南蛮風 キャベツの昆布和え	米 麩 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ 昆布 あじ	にんじん えのきたけ ぶなめし ながねぎ ほうれんそう キャベツ	747	29.5
きのこや昆布のうまみを効かせることで、薄味でもおいしく減塩につながります。「あじの南蛮風」は、酸味と辛味を効かせて、さっぱりと食べることができます。										
12	水		酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鰯汁 川口市産しょうが入りウインナー	米 なたね油 さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ ソーセージ	にんじん たまねぎ ながねぎ しょうが	759	28.1
13	木	○	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト メロン	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ メロン	750	24.5
14	金	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 寄居町みかんゼリー	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 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 みかん	808	24.2
17	月	○	はちみつパン	牛乳	ヌードルスープ 白身魚の香草フライ ごぼうサラダ	パン 米粉めん なたね油 ドレッシング はちみつ パン粉	牛乳 とり肉 ほき	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ごぼう パジル えだまめ	786	28.5
18	火		ごはん	牛乳	ごまキムチみそ汁 鶏の照り焼き もやしとのらぼう菜のサラダ	米 さといも なたね油 ごま さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ キムチ もやし のらぼう菜	805	36.8
21	金		ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 白ごまつくね	米 なたね油 さとう ごま 白玉もち でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ 凍りとうふ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こまつな ながねぎ たまねぎ	816	28.4
24	月	○	メロンパン	牛乳	むさしのクリームスープ ミートオムレツ 海藻サラダ	パン さつまいも 小麦粉 ラード ドレッシング ごま	牛乳 とり肉 たまご 昆布 わかめ ふのり 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー もやし	748	26.2
25	火		ごはん	牛乳	切り干し大根のみそ汁 レパールのケチャップソース和え 小松菜としゃくし菜のおかか煮	米 なたね油 さとう ごま油 ごま でんぶん	牛乳 油揚げ みそ レバー かつお節	切干大根 にんじん ながねぎ ほうれんそう しゃくし菜 こまつな しょうが	748	27.6
26	水		ごはん	牛乳	彩の国汁 さばのみそ煮 枝豆	米 さといも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ さば みそ	はくさい にんじん ほうれんそう ながねぎ えだまめ	752	27.0
27	木		地粉うどん	牛乳	ねぎ豚うどん ゼリーフライ さくらんぼ	うどん なたね油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ なた おから	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが さくらんぼ	751	25.9
28	金		ごはん	牛乳	わかめと豆腐のスープ 川口みそのスタミナ焼肉 青のりポテト 狭山茶豆腐プリン	米 でんぶん なたね油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 とうふ わかめ ぶた肉 みそ あおさ 豆乳 大豆	にんじん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ほうれんそう しょうが にんにく にら 抹茶	747	28.4

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。

・「スプーン」○印の日のみ、給食時にスプーンを用意いたします。

○印のある日ない日に関わらず、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

