



令和6年
6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
センター調理中学校
(元郷センター献立)

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	さきたまライスボール	牛乳	パンキンポターージュ フランクフルトソーセージ フレンチサラダ	パン 米粉 なたね油 小麦粉 ラード さとう	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ソーセージ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうりにんじん パセリ とうもろこし	809	31.5	
4	火	ごはん	牛乳	なめこ汁 豚肉のゆず香和え ほうれん草とえのきの煮浸し	米 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ ぶた肉	なめこ たまねぎ ながねぎ ゆず ほうれん草 えのきたけ にんじん	773	32.6	
5	水	ごはん	牛乳	呉汁 ぶりの照り焼き きんぴられんこん	米 じゃがいも なたね油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ ぶり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ れんこん	791	31.4	
6	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ ミニトマト	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆 乳	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ トマト	760	33.5	
7	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 彩りソテー 米粉のブルーベリークレープ	米 麦 じゃがいも なたね油 パーム油 大豆油 ヤシ油 小麦粉 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな ブルーベリー	852	23.8	
10	月	マーブル食パン	牛乳	むさしのシチュー コーンフライ 三色ソテー	パン ココア さつまいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ ほうれん草 とうもろこし	869	28.2	
11	火	ごはん	牛乳	四川豆腐 ジャンボしゅうまい もやしのナムル	米 さとう ごま油 でんぶん なたね油 ラード 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし ほうれん草	809	32.4	
12	水	ごはん	牛乳	今年度の献立テーマは、「丈夫な体をつくろう!」です。1学期は「減塩」			牛乳 とうふ かまぼこ とり肉 ツナ	にんじん こまつな えのきたけ しょうが にんにく ほうれん草 たまねぎ	764	31.0
				すまし汁に生姜を加えることで、塩分を控えても風味がよく、おいしく食べることができます。						
13	木	地粉うどん(平打ち)	牛乳	おつきこみ みそポテト ブロッコリー 埼玉県産みかんゼリー	うどん さといも じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう ごまドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ ブロッコリー みかん	748	25.7	
14	金	ごはん	牛乳	さつまいも汁 さばの辛味焼き 磯香和え	米 さつまいも なたね油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ みそ さば あおさ かつお節	だいこん にんじん ごぼう ほうれん草 しょうが しいたけ	785	29.7	
17	月	バターロール	牛乳	オニオンスープ ポークソテー トマトソース 青菜のソテー	パン なたね油 オリーブ油 大豆油 小麦粉	牛乳 ベーコン ぶた肉 ハム	にんじん たまねぎ にんにく エンギ こまつな パセリ トマト	796	31.3	
18	火	ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 ゼリーフライ	米 ごま油 さとう なたね油 上新粉 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	牛乳 とり肉 油揚げ みそ おから	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ながねぎ ほうれん草	776	22.0	
21	金	ごはん	牛乳	トック入りスープ スタミナ焼肉 フルーツ杏仁プリン	米 トック なたね油 でんぶん さとう ごま 水 あめ	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ 豆乳	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく キャベツ たら まも、あんず	782	28.4	
24	月	はちみつパン	牛乳 コーヒー 飲料	ミネストローネ メンチカツ 小松菜とウインナーのソテー	パン はちみつ マカロニ オリーブ油 さとう パン粉 なたね油	牛乳 ベーコン いんげん豆 ぶた肉 ソーセージ	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく こまつな	838	28.7	
25	火	ごはん	牛乳	まごわやさしいみそ汁 和風おろしハンバーグ こんにやくの炒め煮	米 さとも ごま ごま油 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 大豆 さつまいも わかめ みそ とり肉 ぶた肉	だいこん ながねぎ にんじん しいたけ さやえんどう たまねぎ	748	28.5	
26	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉のねぎみそ焼き 厚揚げの煮物	米 さとも さとう	牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 みそ 厚揚げ ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	800	34.0	
27	木	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん さつまいもの天ぷら いんげんのごま和え	うどん さとも さとう さつまいも 小麦粉 なたね油 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ	にんじん こまつな しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ さやいんげん	751	25.1	
28	金	ごはん	牛乳	せんべい汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物	米 せんべい なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 さつまいも	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ しょうが 切干大根 えだまめ	813	31.4	

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。
 - ・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するをお願いします。
 - ・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、学校をお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
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

