



令和6年
7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B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。

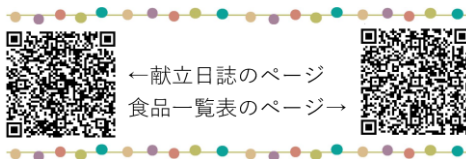
日	曜	スプーン	献立名			主な食品			栄養価	
			主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1	月	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 青菜のソテー	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな	636	27.4
2	火	○	ごはん	牛乳	ガバオライス はるさめスープ スパイシーポテト	米 さとう なたね油 はるさめ じゃがいも 植物油	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ ぶなしめじ にんじん ながねぎ ほうれんそう バジル	596	21.2
3	水	○	さきたまライス ボール	牛乳	マカロニスープ オムレツミートソースかけ いんげんとコーンのソテー	パン マカロニ なたね油 さとう でんぶん 米粉 大豆油	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう エリンギ さやいんげん とうもろこし	590	28.3
4	木		ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物	米 なたね油 さとう	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 さつま揚げ	なす かぼちゃ たまねぎ しょうが 切干大根 にんじん えだまめ	621	24.8
5	金		地粉うどん	牛乳	とりねぎうどん お星さまクロック ミニトマト セタゼリー	うどん じゃがいも なたね油 さとう パン粉	牛乳 とり肉 かまぼこ	ながねぎ にんじん こまつな トマト たまねぎ みかん ぶどう	619	20.7
8	月		ごはん	牛乳	豚汁 鶏のから揚げ ブロッコリー	米 さとう でんぶん なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー	607	29.7
9	火		ごはん	牛乳	すいとん たらゆず香和え 小松菜の煮浸し	米 すいとん なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ たら かつお節	にんじん だいこん はくさい ながねぎ ゆず こまつな えのきたけ	626	25.5
10	水	○	子供パン	牛乳	コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ツナサラダ	パン 小麦粉 ラード なたね油 さとう コーンスターチ	牛乳 脱脂粉乳 ツナ ぶた肉 とり肉	とうもろこし たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん パセリトマト	641	26.5
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」										
11	木		ごはん	牛乳	冬瓜と卵のスープ チキンアドボ とうもろこし	米 でんぶん なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 ベーコン たまご とり肉	とうがん にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし	628	28.4
冬瓜と卵のスープは、旬の冬瓜を使うことで、野菜本来のうま味を感じることができるので、減塩でもおいしく召し上がれます。										
12	金		ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 春巻 冷凍みかん カレーライス	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 豆腐	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく みかん	697	25.6
16	火	○	麦ごはん	牛乳	フルーツポンチ	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 パーム油 さとう 大豆油 水あめ	牛乳 ぶた肉 レバー	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もも りんご 洋なし みかん ぶどう	628	17.3

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、マカダミアナッツ、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、学校給食センターより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
7月分	7月31日(水)
9月分	9月2日(月)

- ・口座へのご入金は、振替前日までにお願いたします。
 - ・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



川口市立科学館
Kawaguchi Science Museum

夏休み前はこのイベント! ↓

特別展
スポーツ展2024
～科学で広がるスポーツの見方～

スポーツを
新しい視点で見てみよう!

7/15
(月・初)
まで

暑雨
暑い日も 雨の日も楽しめる
科学館にぜひ遊びに来てね!

自由研究
のヒントも
見つかるかも!?

イベントの詳細は
科学館ホームページを
ご確認ください

川口市上青木3-12-18 SKIPシティ内
☎043-262-8431

夏休みになったらこのイベント! ↓

サイエンス
サマーフェス

このほかに実験ショーや
工作教室など楽しい
イベントが盛りだくさん

わくわくワーク
火・木・土 (無料)

どきどきサイエンス
水・金・日・祝 (有料)

スーパーストロケット
星砂でストラップ作り☆

プラネタリウム
一般投影夏番組
スペースキッズ
宇宙飛行士トムとステラ
2053年の宇宙を舞台に宇宙基地で
暮らし宇宙飛行士のスキルを磨く少年
少女トムとステラの日常を描いた物語
(星空の生解説+番組 約50分)

夏休み中は毎日 投影!
投影日時やその他の投影内容は
ホームページでご確認ください

夏休みおはなし会のお知らせ 川口市立図書館

ちょっと特別なおはなし会に参加してみませんか?
夏にぴったりの、夏休みおはなし会を、川口市立図書館で開催します♪

●中央
7月29日(月)～31日(水)
幼児の部 14:00～14:30
小学生の部 15:00～15:40
7階メディアセブンプレゼンテーションスタジオ
各部30名(先着順) 申込不要

●横曽根
7月27日(土)
幼児の部 14:30～15:00
小学生の部 15:10～15:40
3階 おはなしの部屋 各部20名(先着順)
※7/6～カウンター・電話にて申込受付

●新郷
7月27日(土)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
8月6日(火) ちよっこわいおはなし会
小学生 14:30～15:10
1階 日本間 申込不要

●前川
7月24日(水)～26日(金)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
2階 おはなしのへや 申込不要

●戸塚
7月18日(木)・7月19日(金)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
1階 おはなしのへや 申込不要

●鳩ヶ谷
7月19日(金)・20日(土)・26日(金)・27日(土)
幼児の部 14:30～14:50
小学生の部 15:00～15:30
1階 おはなしのへや 申込不要

●芝北文庫
7月24日(水)
4歳～小学生 15:00～15:30 小学生 14:00～14:45
子ども閲覧室 申込不要 日本間1号 申込不要

詳しくは、お近くの図書館
へお尋ねいただくか、
または図書館HPを
ご覧ください♪

川口市公式の地域情報ウェブサイト

TRICO kawaguchi
トリコカワグチ