



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)
1	月	黒パン	牛乳	野菜スープ フライドチキン 枝豆とマカロニのサラダ	パン 黒とうじやがいも 小麦粉 でんぷん なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ	牛乳 ソーセージと肉 ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが にんにく えだまめ とうもろこし	830	30.9
2	火	ごはん	牛乳	カレー肉じゃが 厚焼きたまご ブロッコリーのごま和え	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま 大豆油	牛乳 ぶた肉 厚揚げ たまご	たまねぎ にんじん ブロッコリー	768	28.2
3	水	ごはん	牛乳	夏野菜のとん汁 あじフライ ひじきの五目煮	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん パン粉	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ あじと肉 ひじき	なす さやいんげん たまねぎ にんじん えだまめ	766	31.5
4	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 春巻 オレンジ	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉	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 オレンジ	832	29.0
5	金	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 七汁 白身魚の幽庵焼き 七タゼリー	米 なたね油 さとう そうめん	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 かまぼこ シルバー	にんじん オクラ だいこん ほうれんそう ながねぎ ゆず みかん ぶどう	786	31.5
8	月	ツイストパン	牛乳	コーンポタージュ 焼ウインナー ラトウイユ	パン なたね油 オリーブ油 小麦粉 ラード コーンスターチ	牛乳 ソーセージと肉 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし パセリ かぼちゃ なす スズキーニ トマト パプリカ にんにく	814	28.8
9	火	ごはん	牛乳	かぼちゃ団子汁 鶏肉のごまみそ風味 五目きんぴら	米 じゃがいも なたね油 さとう ごま でんぷん	牛乳 油揚げ とり肉 みそ さつま揚げ	だいこん にんじん こまつな ながねぎ ごぼう ぶなしめじ えだまめ かぼちゃ	769	28.2
10	水	ごはん	牛乳	タコライス ラビオリスープ グルクンのたつた揚げ	米 なたね油 でんぷん 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 大豆 たかさご	にんにく たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	753	29.0
11	木	地粉うどん	牛乳	豚なすうどん ちくわの磯辺揚げ ツナサラダ	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼きちくわ あおさ ツナ	なす にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ	763	32.7
今年度の献立テーマは、「丈夫な体をつくろう!」です。「学期は「減塩」									
12	金	ごはん	牛乳	冬瓜と卵のスープ チキンアドポ とうもろこし	米 でんぷん 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	750	28.8
アドポはフィリピンの家庭料理で、酢を使うことでお肉が柔らかくなり、また酸味が出るので減塩でもおいしく食べることができます。									
16	火	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 彩りソテー はちみつレモンゼリー	米 麦 なたね油 小麦粉 パーム油 大豆油 さとう 水あめ はちみつ	牛乳 ぶた肉 レバー ソーセージ	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト スズキーニ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし パプリカ レモン	859	22.7

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、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。

・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



第74回“社会を明るくする運動”中央大会を開催します

安全で安心な暮らしはすべての人の望みです。
犯罪や非行をなくすにはどうしたらいいでしょう。
あなたができることから始めてみませんか。
7月は社会を明るくする運動強調月間です。
実施日:7月11日(木)



開演:13時30分(開場13時)

更生ペンギンのホゴちゃんサラちゃん

場所:フレンディア

内容 第一部 式典・作文朗読

(安行中学校・戸塚中学校・青木中央小学校の生徒3名)

第二部 合唱(安行中学校)

問い合わせ:福祉総務課 電話:259-7647

詳細は市ホームページをご覧ください



キッチンけんぞう

川口市のホームページで
健康増進課(健増)の栄養士が考えた
「ヘルシー」で「おいしい」レシピをご紹介します!



レシピはこちらから↓



—川口市公式の地域情報ウェブサイト—



kawaguchi
トリコカワグチ

