



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7年  
5月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理小学校

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 | 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                      | 木 | ごはん              | 牛乳  | とうふのあんかけ<br>みそけんちん<br>狭山茶ふりかけ         | 米 どんぶり なたね油<br>ごま                  | 牛乳 とうふ ぶた肉 油揚げ<br>みそ ちりめんじゃこ          | にんじん もやし ながねぎ<br>だいこん ごぼう せん菜                                 | 595         | 28.0    |
| 2                      | 金 | セルフ<br>ハンバーグドッグ  | 牛乳  | 米粉めん入り野菜スープ<br>こどもの日ゼリー               | パン なたね油 米粉めん<br>さとう ラード            | 牛乳 とり肉<br>ベーコン 大豆<br>豆乳               | キャベツ たまねぎ にんじん<br>とうもろこし りんご                                  | 587         | 23.2    |
| 7                      | 水 | ごはん              | 牛乳  | そぼろごはん<br>新たまねぎのみそ汁<br>冷凍みかん          | 米 なたね油 さとう<br>どんぶり じゃがいも           | 牛乳 ぶた肉<br>焼きちくわ 油揚げ わかめ<br>みそ         | にんじん しょうが しいたけ<br>たまねぎ みかん                                    | 605         | 26.6    |
| 8                      | 木 | チキンピラフ           | 牛乳  | にんにこポテト<br>たまごとレタスとトマトのスープ            | 米 なたね油 オリーブ油<br>植物油 じゃがいも          | 牛乳 とり肉 ベーコン<br>たまご                    | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト レタス                                  | 589         | 20.1    |
| 9                      | 金 | 子供パン             | 牛乳  | ドライカレー<br>ペイザンヌスープ                    | パン 小麦粉 なたね油<br>じゃがいも               | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>ソーセージ                   | たまねぎ にんじん にんにく<br>かぶ キャベツ                                     | 594         | 28.1    |
| 12                     | 月 | ごはん              | 牛乳  | かつおのたまねぎソースかけ<br>キャベツのみそ汁             | 米 なたね油 さとう<br>じゃがいも どんぶり           | 牛乳 かつお とうふ 油揚げ<br>わかめ みそ              | たまねぎ にんにく キャベツ<br>しょうが                                        | 601         | 27.2    |
| 13                     | 火 | スパゲティ<br>ナポリタン   | 牛乳  | レモンとバジルのチキンナゲット<br>フルーツカクテル           | スパゲティ なたね油<br>水あめ 米粉 さとう           | 牛乳 ソーセージ ベーコン<br>とり肉 大豆 寒天            | たまねぎ にんじん レモン<br>バジル マッシュルーム<br>ぶどう もも りんご ナタデココ              | 589         | 21.8    |
| 14                     | 水 | ごはん              | 牛乳  | スタミナ焼き肉<br>かきたま汁                      | 米 なたね油 さとう ごま<br>どんぶり              | 牛乳 ぶた肉 みそ たまご                         | にんじん ながねぎ にら<br>しょうが にんにく たまねぎ<br>ほうれんそう                      | 612         | 27.8    |
| 15                     | 木 | ごはん              | 牛乳  | ユーリンチー<br>もやしの中華炒め<br>わかめスープ          | 米 どんぶり なたね油<br>ラー油 さとう ごま油         | 牛乳 とり肉 わかめ                            | にんにく しょうが ながねぎ<br>もやし にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう                     | 659         | 23.3    |
| 16                     | 金 | 食パン<br>ブルーベリージャム | 牛乳  | ほたてとアスパラガスのグラタン<br>野菜スープ              | パン マカロニ なたね油<br>バター 小麦粉 卵粉<br>ジャム  | 牛乳 ほたて とり肉 チーズ<br>脱脂粉乳 ベーコン           | たまねぎ マッシュルーム<br>アスパラガス にんじん<br>キャベツ とうもろこし                    | 591         | 22.2    |
| 19                     | 月 | メキシカン<br>ライス     | 牛乳  | 豆乳クリームスープ<br>アセロラゼリー                  | 米 なたね油 バター<br>小麦粉 さとう              | 牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳                         | たまねぎ にんじん<br>とうもろこし ピーマン パセリ<br>アセロラ                          | 597         | 19.8    |
| 今月のかむ力を育てるメニュー: 彩りかき揚げ |   |                  |     |                                       |                                    |                                       |                                                               |             |         |
| 20                     | 火 | 地粉うどん            | 牛乳  | わかめうどん<br>彩りかき揚げ                      | うどん 小麦粉 なたね油                       | 牛乳 とり肉 なたね油<br>油揚げ ひじき<br>ちりめんじゃこ たまご | ながねぎ しいたけ えだまめ<br>ほうれんそう たまねぎ<br>にんじん とうもろこし                  | 595         | 25.3    |
| 21                     | 水 | ごはん              | 牛乳  | ハヤシライス<br>梅ドレッシングのサラダ                 | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード ごま油<br>さとう | 牛乳 ぶた肉 わかめ                            | たまねぎ にんじん しょうが<br>にんにく キャベツ きゅうり<br>とうもろこし うめ                 | 590         | 21.3    |
| 22                     | 木 | チャーハン            | 牛乳  | 揚げしゅうまい<br>五目スープ                      | 米 ごま油 なたね油<br>どんぶり 植物油<br>水あめ 小麦粉  | 牛乳 ぶた肉 たまご なたね油                       | にんじん ながねぎ たまねぎ<br>ピーマン たけのこ にんにく<br>ほうれんそう しょうが もやし           | 638         | 22.9    |
| 23                     | 金 | 揚げパン<br>(グラニュー糖) | 牛乳  | ミートボールのトマト煮<br>◎ヨーグルト<br>(代替食 いちごゼリー) | パン なたね油<br>マカロニ (さとう)<br>どんぶり      | 牛乳 ぶた肉 とり肉<br>ヨーグルト                   | たまねぎ にんじん キャベツ<br>トマト ぶなしめじ<br>(いちご) (クランベリー)                 | 598         | 22.1    |
| 26                     | 月 | ごはん              | 牛乳  | 豚丼<br>みそ汁                             | 米 なたね油 さとう<br>じゃがいも                | 牛乳 ぶた肉 とうふ<br>わかめ みそ                  | たまねぎ しょうが ながねぎ                                                | 605         | 27.0    |
| 27                     | 火 | ホット中華めん          | 牛乳  | もやしラーメン<br>春巻<br>メロン                  | 中華めん なたね油 ごま油<br>小麦粉               | 牛乳 ぶた肉                                | にんじん たまねぎ もやし<br>ほうれんそう メロン                                   | 640         | 22.5    |
| 28                     | 水 | ツナ枝豆<br>ごはん      | 牛乳  | 厚焼きたまご<br>けんちん汁                       | 米 さとう なたね油<br>どんぶり 水あめ             | 牛乳 ツナ たまご とうふ                         | えだまめ にんじん しょうが<br>だいこん ごぼう ながねぎ                               | 592         | 25.4    |
| 29                     | 木 | ごはん              | 牛乳  | 四川どうふ<br>肉入りわんたんスープ                   | 米 なたね油 さとう<br>どんぶり ごま油<br>小麦粉      | 牛乳 とうふ ぶた肉                            | しょうが にんじん たけのこ<br>ながねぎ にんにく しいたけ<br>さやえんどう たまねぎ もやし<br>ほうれんそう | 599         | 26.3    |
| 30                     | 金 | メロンパン            | 牛乳  | チキンのトマトソースがけ<br>ベーコンスープ               | パン どんぶり なたね油<br>オリーブ油 さとう          | 牛乳 とり肉 ベーコン                           | たまねぎ にんにく トマト<br>にんじん キャベツ にら                                 | 687         | 25.9    |

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。

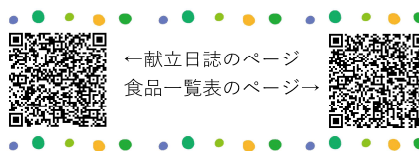
- ・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。
- ・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。
- ・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

・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。

◆川口市児童生徒体力向上推進委員会の咀嚼力の向上に関する研究と連携して、令和7年度は毎月「かむ力を育てるメニュー」を紹介します。かむ力を育てることは、さまざまな健康効果があります。日頃からよくかんで食べる習慣を身につけましょう。

| 次回給食費口座引落日のご案内 |         |
|----------------|---------|
| 対象給食月          | 口座振替日   |
| 4、5月分          | 6月2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

