



♡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  
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 | 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 | 酢めし     | 牛乳  | ちらし寿司<br>若竹汁<br>さわらの西京焼き              | 米 植物油 さとう                                       | 牛乳 とり肉 たまご 油揚げ<br>とうふ わかめ かまぼこ<br>さわら みそ | にんじん かんぴょう<br>しいたけ たけのこ たまねぎ<br>ながねぎ                    | 602         | 27.9    |
| 2                                                | 金 | ホット中華めん | 牛乳  | みそラーメン<br>ポテトコロッケ<br>オレンジ             | 中華めん ごま油<br>じゃがいも パン粉<br>なたね油                   | 牛乳 ぶた肉 みそ<br>とり肉                         | キャベツ にんじん もやし<br>とうもろこししょうが<br>にんにく オレンジ                | 590         | 23.2    |
| 7                                                | 水 | 黒パン     | 牛乳  | 野菜スープ<br>ハンバーグデミグラスソース<br>マカロニサラダ     | パン 黒とうじゃがいも<br>小麦粉 なたね油 マカロニ<br>さとう ノンエッグマヨネーズ  | 牛乳 とり肉 大豆                                | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう エリンギ<br>トマト キャベツ とうもろこし             | 611         | 24.5    |
| 8                                                | 木 | ごはん     | 牛乳  | じゃがいもと厚揚げのうま煮<br>白ごまつくね<br>キャベツのおかか煮  | 米 じゃがいも さとう<br>ごま でんぶん                          | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ<br>とり肉 かつお節                   | にんじん たまねぎ たけのこ<br>グリーンピース キャベツ もやし                      | 678         | 27.6    |
| 9                                                | 金 | 地粉うどん   | 牛乳  | きつねうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>きんぴらごぼう         | うどん さとう 小麦粉<br>なたね油 ごま                          | 牛乳 油揚げ ぶた肉<br>焼きちくわ あおさ                  | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう ごぼう                                 | 628         | 25.8    |
| 12                                               | 月 | ごはん     | 牛乳  | マーボー豆腐<br>はるさめといんげんの炒め物               | 米 でんぶん ごま油 さとう<br>なたね油 はるさめ                     | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ<br>とり肉                     | たまねぎ にんじん ししいたけ<br>しょうが にんにく ながねぎ<br>さやいんげん             | 614         | 25.2    |
| 13                                               | 火 | ごはん     | 牛乳  | かみなり汁<br>かつおカツ<br>切り干し大根の煮物           | 米 パン粉 なたね油<br>さとう                               | 牛乳 とうふ<br>かつお 油揚げ                        | だいこん たまねぎ にんじん<br>ながねぎ ししいたけ 切干大根<br>えだまめ               | 602         | 20.7    |
| 14                                               | 水 | ロールパン   | 牛乳  | ポトフ<br>白身魚のレモン風味<br>ほうれん草のソテー         | パン じゃがいも でんぶん<br>なたね油 さとう                       | 牛乳 ソーセージたら                               | キャベツ にんじん たまねぎ<br>ブロッコリー レモン<br>ほうれんそう とうもろこし           | 618         | 26.4    |
| 15                                               | 木 | ごはん     | 牛乳  | たけのこごはん<br>どん汁<br>五目たまご焼き             | 米 なたね油 さとう<br>じゃがいも 植物油                         | 牛乳 とり肉 油揚げ<br>ぶた肉 とうふ みそ<br>たまご          | たけのこ にんじん だいこん<br>ながねぎ                                  | 651         | 25.3    |
| 16                                               | 金 | ソフトめん   | 牛乳  | ミートソーススパゲティ<br>フルーツポンチ                | ソフトめん オリーブ油<br>小麦粉 ラード さとう                      | 牛乳 ぶた肉 レバー                               | にんじん たまねぎ エリンギ<br>にんにく トマト もも りんご<br>みかん                | 612         | 23.0    |
| 19                                               | 月 | ごはん     | 牛乳  | ハヤシライス<br>キャベツとウインナーのソテー              | 米 じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード さとう                     | 牛乳 ぶた肉 ソーセージ                             | たまねぎ にんじん トマト<br>キャベツ とうもろこし                            | 597         | 19.3    |
| 20                                               | 火 | ごはん     | 牛乳  | 呉汁<br>鶏のから揚げ<br>もやしのツナごま和え            | 米 じゃがいも なたね油<br>さとう でんぶん ごま                     | 牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆<br>みそ とり肉 ツナ               | ごぼう にんじん だいこん<br>しょうが にんにく もやし<br>ごまつな                  | 706         | 28.8    |
| 21                                               | 水 | ツイストパン  | 牛乳  | 春野菜のクリームスープ<br>肉団子とペンネのトマト煮<br>河内ばんかん | パン じゃがいも なたね油<br>小麦粉 ラード マカロニ<br>オリーブ油 さとう でんぶん | 牛乳 とり肉 脱脂粉乳<br>ぶた肉                       | キャベツ たまねぎ にんじん<br>アスパラガス エリンギ<br>にんにく トマト<br>河内ばんかん     | 585         | 21.9    |
| 22                                               | 木 | ごはん     | 牛乳  | 春キャベツのみそ汁<br>豚肉のしょうが風味<br>中華サラダ       | 米 じゃがいも さとう<br>でんぶん はるさめ ごま油                    | 牛乳 油揚げ みそ ぶた肉<br>ハム                      | キャベツ たまねぎ しょうが<br>ながねぎ だいこん にんじん<br>とうもろこし              | 636         | 23.9    |
| 23                                               | 金 | ホット中華めん | 牛乳  | 長崎ちゃんぽん<br>揚げぎょうざ<br>ブロッコリー           | 中華めん なたね油<br>でんぶん ごま油 小麦粉<br>ごまドレッシング           | 牛乳 ぶた肉 かまぼこ<br>豆乳                        | キャベツ もやし ながねぎ<br>にんじん しょうが にんにく<br>ブロッコリー               | 595         | 27.8    |
| 今年度のテーマは「噛む力を育てよう!」です。                           |   |         |     |                                       |                                                 |                                          |                                                         |             |         |
| 26                                               | 月 | ごはん     | 牛乳  | 根菜汁<br>子持ちししゃもの南蛮風<br>こんにゃくの炒め煮       | 米 さとうも でんぶん<br>なたね油 さとう                         | 牛乳 油揚げ ししゃも<br>ぶた肉                       | だいこん ごぼう にんじん<br>ほうれんそう さやえんどう                          | 590         | 21.5    |
| 噛み応えのある献立になっています。またししゃもには骨の材料になるカルシウムも多く含まれています。 |   |         |     |                                       |                                                 |                                          |                                                         |             |         |
| 27                                               | 火 | ごはん     | 牛乳  | ガパオライス<br>はるさめスープ<br>スパイシーポテト         | 米 さとう なたね油<br>はるさめ じゃがいも                        | 牛乳 ぶた肉 とり肉                               | にんにく たまねぎ ビーマン<br>パプリカ ながしめじ パジル<br>にんじん ながねぎ<br>ほうれんそう | 582         | 21.0    |
| 28                                               | 水 | クロワッサン  | 牛乳  | グリーンポタージュ<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>コーンソテー     | パン小麦粉 ラード<br>なたね油                               | 牛乳 ベーコン 脱脂粉乳<br>とり肉 ハム                   | グリーンピース たまねぎ<br>とうもろこし エリンギ                             | 590         | 26.4    |
| 29                                               | 木 | ごはん     | 牛乳  | いも団子汁<br>さばのみそ煮<br>菜の花のごま和え           | 米 じゃがいも でんぶん<br>さとう ごま                          | 牛乳 油揚げ さば みそ                             | ごまつな だいこん にんじん<br>ごぼう ながねぎ しょうが<br>菜の花 キャベツ             | 652         | 22.7    |
| 30                                               | 金 | 地粉うどん   | 牛乳  | カレーうどん<br>揚げたこ焼き<br>わかめのごま油炒め         | うどん さとう でんぶん<br>小麦粉 バーム油 米粉<br>なたね油 ごま ごま油      | 牛乳 ぶた肉 たこ<br>あおさ わかめ                     | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう キャベツ<br>もやし                         | 609         | 21.5    |

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いたします。

・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。

| 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

