



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7年

6月

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)
2	月	メロンパン	牛乳	コンソメスープ ナスとトマトのグラタン フレンチサラダ	パン じゃがいも ショートニング さとう なたね油	牛乳 ソーセージ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ なす きゅうり とうもろこし	745	19.3
3	火	ごはん	牛乳	いも団子汁 豚肉のゆず香和え 小松菜のごま和え	米 じゃがいも でんぶん さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉	だいこん にんじん ほうれんそう ながねぎ ゆず こまつな えのきたけ	783	29.3
今年度のテーマは、「噛む力を育てよう!」です。									
4	水	ごはん	牛乳	具だくさんみそ汁 いかのサラサ揚げ おかかきんぴら	米 さといも さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とうふ 油揚げ みそ いか とり肉 かつお節	こまつな たまねぎ だいこん にんじん れんこん ごぼう	782	32.2
おかかきんぴらには食物繊維が多い根菜類を使用し、いかは弾力があるため、噛む回数が増え、噛む力を育てます。									
5	木	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト 花野菜のサラダ 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 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 カリフラワー みかん	776	26.9
6	金	ごはん	牛乳	四川豆腐 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 ラー油 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 こまつな	745	31.8
9	月	はちみつパン	牛乳	むさしのシチュー コーンフライ キャベツソテー	パン はちみつ さつまいも なたね油 小麦粉 ラード パン粉	牛乳 とり肉 ベーコン 脱脂粉乳	ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	806	26.6
10	火	ごはん	牛乳	豚汁 さばの塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば さつまいも	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん 切干大根 さやえんどう	773	30.3
11	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のねぎみそ焼き ちくわと野菜のサラダ	米 さといも さとう なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉 みそ 焼きちくわ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	760	28.1
12	木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン しゃくし菜ぎょうざ 中華風野菜炒め	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく こまつな たまねぎ しゃくし菜	756	32.9
13	金	ごはん	牛乳	呉汁 おろしハンバーグ 和風サラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ とり肉 ハム	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ もやし とうもろこし こまつな たまねぎ	786	30.8
16	月	子供パン	牛乳	コーンポタージュ オムレツミートソースかけ 枝豆とマカロニのサラダ	パン 小麦粉 ラード なたね油 さとう でんぶん マカロニ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 脱脂粉乳 たまご ぶた肉 ツナ	たまねぎ とうもろこし パセリ エリンギ えだまめ にんじん	794	30.3
17	火	ごはん	牛乳	せんべい汁 あじフライ ほうれん草とえのきの煮浸し	米 せんべい なたね油 パン粉 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ あじ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ こまつな ながねぎ ほうれんそう えのきたけ	748	28.6
20	金	ごはん	牛乳	トック入りスープ タッカルビ	米 トック さつまいも ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉	えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ ビーマン しょうが にんにく キムチ	744	25.5
23	月	黒パン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のレモン風味 ほうれん草のソテー	パン 黒とう マカロニ オリーブ油 さとう でんぶん なたね油	牛乳 ベーコン いんげん豆 とり肉	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 レモン ほうれんそう とうもろこし	787	30.3
24	火	ごはん	牛乳	こしね汁 さわらの西京焼き 厚揚げのピリ辛炒め	米 さといも ごま油 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ さわら ぶた肉 厚揚げ	だいこん にんじん ながねぎ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ いら	760	33.8
25	水	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 じゃがいも 小麦粉	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 ほうれんそう	776	22.0
26	木	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん さつまいもの天ぷら ブロッコリー	うどん さといも さとう さつまいも 小麦粉 なたね油 ごまドレッシング	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 ブロッコリー	747	26.1
27	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 彩りソテー メロン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パーム油 さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな とうもろこし パプリカ メロン	748	22.4
30	月	米粉入り シュガーパン	牛乳	野菜スープ たこナゲット 海藻サラダ	パン 米粉 じゃがいも なたね油 ごま さとう	牛乳 ソーセージ たこ いか たら こんぶ わかめ ふのり	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん とうもろこし	764	26.9

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。

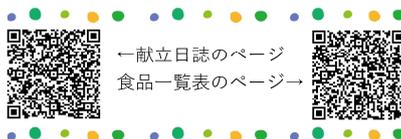
・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・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
5月分	6月2日(月)
6月分	6月30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。



一献立日誌のページ
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

