



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和7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)

※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。

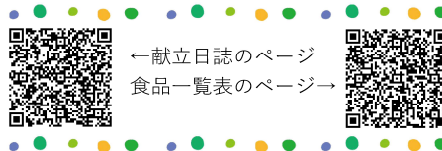
日	曜	献立名			主な食品			栄養価	
		主食	飲み物	おかず	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1	火	ごはん	牛乳	すまし汁 さばのみそ煮 いんげんのツナごま和え	米 さとうごま	牛乳 とうふ かまぼこ さば みそ ツナ	だいこん にんじん ほうれんそう えのきたけ しょうが さやいんげん	749	27.6
今年度の献立テーマは、「噛む力を育てよう!」です。									
2	水	ごはん	牛乳	かぼちゃ団子汁 とんかつ 切り干し大根の煮物	米 じゃがいも でんぶ パン粉 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 大豆 さつま揚げ	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう こまつな ながねぎ 切干大根 えだまめ	758	25.6
団子やとんかつは噛み応えのある食品です。切り干し大根はカルシウムや鉄分、食物繊維などが多く含まれています。									
3	木	ソフトめん	牛乳	なすのミートソーススパゲティ ウインナーの香味揚げ ほうれん草とコーンのソテー	ソフトめん 小麦粉 ラード さとう オリーブ油 ごま なたね油	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	にんにく なす たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ トマト ほうれんそう とうもろこし エリンギ	885	35.2
4	金	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 和風おろしハンバーグ 五目きんぴら	米 さとう でんぶ なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 大豆 さつま揚げ	かぼちゃ さやいんげん たまねぎ だいこん ごぼう にんじん しいたけ えだまめ	767	29.6
7	月	メロンパン	牛乳	セタスー 星型コロッケ シーフードサラダ 米粉のセタクレープ	パン マカロニ じゃがいも パン粉 なたね油 オリーブ油 さとう やし油 米粉	牛乳 ベーコン えび いか 豆乳	たまねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり パプリカ	828	23.2
8	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい 小松菜のナムル	米 ごま油 さとう なたね油 でんぶ 小麦粉 ドレッシング	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 もやし	813	30.7
9	水	ごはん	牛乳	タコライス レタスとたまごのスープ スパイシーポテト	米 なたね油 でんぶ ごま油 じゃがいも パーム油	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン たまご	にんにく たまねぎ とうもろこし レタス にんじん	809	28.7
10	木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ ミニトマト	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 キャベツ トマト	800	32.6
11	金	ごはん	牛乳	肉じゃが あじの塩こうじ焼き もやしのおかか和え	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ あじ かつお節	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう	748	32.4
14	月	コッペパン	牛乳	中華風コーンスープ フランクフルトソーセージ 焼きそば	パン コーン スターチ ごま油 ごま やきそば なたね油	牛乳 とり肉 ソーセージ ぶた肉 あおさ	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	747	30.9
15	火	わかめごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 鶏のから揚げ こんにやくの炒め煮	米 さとう でんぶ なたね油	牛乳 わかめ とうふ 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉	とうがん にんじん ながねぎ しょうが にんにく さやえんどう	750	32.8
16	水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス オムレツ ブロッコリー はちみつレモンゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パーム油 さとう なたね油 大豆油 ごまドレッシング 水あめ はちみつ	牛乳 ぶた肉 レバー たまご	かぼちゃ なす ズッキーニ たまねぎ トマト しょうが にんにく ブロッコリー レモン	863	24.9

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。
- ・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
6月分	6月30日(月)
7月分	7月31日(木)

- ・口座へのご入金、振替前日までをお願いいたします。
- ・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



科学展示室
特別展
文房具
6.7~7.13日

それは「書く」「描く」「消す」を変える科学のチカラ

◎インキの種類が異なるボールペンを使って書き味を比べてみよう。

◎自分が描いた絵がモニターの中で動き出す?

◎壁へのらくがきができるコーナーを設置!

文房具に秘められた「科学のチカラ」を、科学館で見て、さわって、確かめてみよう!!

プラネタリウム
一般投影夏番組
New!
6月7日(土)より投影開始!

プラネタリウムでチコちゃんに叱られる!2
チコとキョエの星空タイムトラベル
星のラニアケア超銀河団

「チコちゃんに叱られる!」©NHK

チコちゃんキョエちゃんがあんな時代やこんな時代にタイムトラベル!
日常の何気ない疑問や知っているようで知らない、宇宙にまつわる素朴なギモンをなげかけます!
さあ、プラネタリウムでチコちゃんに叱られる!?

※夏休み中は毎日投影!
投影日時などの詳細はホームページでご確認ください。

花火を安全に遊ぶポイント

- 1 風の強いときは花火をしない
- 2 燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ
- 3 子供だけでなく大人と一緒に遊ぶ
- 4 説明書をよく読み、注意事項を必ず守る
- 5 水バケツを用意し、使った花火は必ず水につける



子供の火遊びによる火災防止のポイント

- 1 子供だけを残して外出しない
- 2 ライターやマッチを子供の手の届くところに置かない
- 3 子供だけで火を取り扱わせない
- 4 火遊びをしているのを見かけたら注意する
- 5 火災の恐ろしさ・火の取扱いについて教育する

川口市消防局 予防課

