



令和8年

5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	金	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん 揚げしゅうまい 花野菜のサラダ	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 かまぼこ 豆乳	キャベツ もやし ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	591	28.6
7	木	ごはん	牛乳	すまし汁 白身魚の幽庵焼き きんぴられんこん 柏もち	米 ごま なたね油 さとう 米粉	牛乳 とうふ かまぼこ シルバー あずき	だいこん ほうれんそう えのきたけ ゆず れんこん にんじん	605	21.9
8	金	地粉うどん	牛乳	カレーうどん 大学いも わかめともやしのごま油炒め	うどん さとう 小麦粉 パーム油 でんぶん さつまいも なたね油 水あめ ごま ごま油	牛乳 ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし	620	19.4
11	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス ほうれんそうとウインナーのソテー	米 じゃがいも なたね油 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 ほうれんそう とうもろこし	588	19.2
今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう！」です。									
12	火	ごはん	牛乳	春キャベツのみそ汁 かつおカツ ひじきの煮物	米 じゃがいも パン粉 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ かつお ひじき	キャベツ たまねぎ えだまめ にんじん	589	19.3
かつおは「勝つ男」に通じることから、縁起が良いとされています。鉄やビタミンB12が豊富に含まれています。									
13	水	マール 食パン	牛乳	グリーンポタージュ ポーコソテーオニオンソース 粉ふきいも	パン ココア 小麦粉 ラード なたね油 さとう でんぶん じゃがいも	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン ぶた肉	グリーンピース たまねぎ パセリ	597	26.2
14	木	ごはん	牛乳	川口みその豚汁 いわしのみぞれ煮 小松菜のごま和え	米 じゃがいも ごま さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ いわし	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな	603	25.3
15	金	ソフトめん	牛乳	ミートソーススパゲティ いんげんとコーンのソテー	ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 レバー ベーコン	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく トマト さやいんげん とうもろこし	594	23.8
18	月	ごはん	牛乳	さつまい 和風きのこハンバーグ キャベツのおかか煮	米 さつまいも さとう でんぶん	牛乳 とり肉 とうふ みそ ぶた肉 かつお節	だいこん にんじん ながねぎ ぶなめじ えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ	599	24.3
19	火	ごはん	牛乳	ガバオライス はるさめスープ フライドポテト	米 さとう なたね油 はるさめ じゃがいも パーム油	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ ぶなしめじ にんじん ながねぎ ほうれんそう パジ	587	20.3
20	水	コッペパン	牛乳	マカロニスープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パン マカロニ なたね油 オリーブ油 さとう	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが トマト	585	27.3
21	木	ごはん	牛乳	せんべい汁 鶏肉のごま照り焼き 切り干し大根の煮物	米 せんべい なたね油 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな 切干大根 えだまめ	589	23.7
22	金	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 揚げぎょうざ 中華風野菜炒め	中華めん ごま油 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 みそ ハム	キャベツ にんじん もやし とうもろこし しょうが にんにく こまつな たまねぎ	585	24.8
25	月	ごはん	牛乳	みぞれ汁 豚肉のレモン風味 磯香和え	米 でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 あおさ かつお節	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう レモン ほうれんそう はくさい	597	26.2
26	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 はるさめといんげんの炒め物	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 はるさめ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ さやいんげん	599	24.6
27	水	子供パン	牛乳	オニオンスープ メンチカツ 三色ソテー	パン オリーブ油 パン粉 なたね油	牛乳 ベーコン ぶた肉 ソーセージ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ	585	22.9
28	木	ごはん	牛乳	ブルゴキトツパプ コムタン風トックスープ オレンジゼリー	米 ごま油 さとう でんぶん ごまトック	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ にんにく ながねぎ にら オレンジ みかん	585	24.4
29	金	地粉うどん	牛乳	きつねうどん いもち 白菜の煮浸し	うどん さとう じゃがいも でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう はくさい えのきたけ	585	21.3

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。

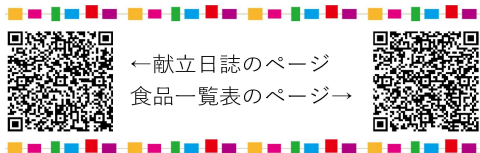
・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。

○印のある日ない日に関わらず、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。

・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、学校をお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。



← 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

