



令和8年
6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 | 月 | ごはん | 牛乳 | かてめし 彩の国汁 ゼリーフライ | 米 ごま油 さとう さといも なたね油 じゃがいも 小麦粉 | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 おから | だいこん ごぼう にんじん しいたけ はくさい こまつな ながねぎ | 599 | 19.1 | |
| 2 | 火 | ごはん | 牛乳 | 異汁 厚焼きたまご こんにやくの炒め煮 | 米 じゃがいも なたね油 さとう 植物油 | 牛乳 油揚げ 大豆 みそ たまご ぶた肉 | ごぼう にんじん だいこん さやえんどう | 597 | 23.3 | |
| 3 | 水 | メロンパン | 牛乳 | 野菜スープ 白身魚の香草フライ コーンソテー | パン じゃがいも なたね油 パン粉 でんぶん | 牛乳 とり肉 ほき ハム | キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし パジル | 632 | 23.3 | |
| 4 | 木 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしのナムル | 米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ラー油 小麦粉 | 牛乳 とろろ 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 もやし こまつな | 633 | 25.0 | |
| 5 | 金 | ソフトめん | 牛乳 | ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ 狭山茶豆乳プリン | ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード さとう ごまドレッシング | 牛乳 ぶた肉 レバー 豆乳 | にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ブロッコリー カリフラワー トマト 抹茶 | 618 | 25.4 | |
| 8 | 月 | わかめごはん | 牛乳 | せんべい汁 鶏のから揚げ にんじんしりしり | 米 せんべい なたね油 さとう でんぶん | 牛乳 とり肉 ツナ わかめ | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく | 603 | 24.6 | |
| 9 | 火 | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス マカロニサラダ 埼玉県産みかんゼリー | 米 麦 じゃがいも 小麦粉 パーム油 さとう なたね油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 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 キャベツ みかん | 667 | 20.5 | |
| 10 | 水 | 食パン チョコレートクリーム | 牛乳 | オニオンスープ オムレツミートソースかけ 三色ソテー | パン チョコレートクリーム オリーブ油 さとう 大豆油 でんぶん なたね油 | 牛乳 ベーコン たまご ぶた肉 ソーセージ | にんじん たまねぎ パセリ エリンギ ほうれんそう | 598 | 24.0 | |
| 11 | 木 | ごはん | 牛乳 | すまし汁 さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 | 米 さとう なたね油 | 牛乳 とろろ かまぼこ さば みそ | たまねぎ ほうれんそう えのきたけ しょうが 切干大根 にんじん えだまめ | 617 | 22.9 | |
| 12 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | おつきりこみ みそポテト オレンジ | うどん さといも じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう | 牛乳 とり肉 みそ | にんじん だいこん こまつな ながねぎ しいたけ オレンジ | 592 | 20.4 | |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 いわしの梅しょうゆ煮 五目きんぴら | 米 さといも なたね油 ごま さとう | 牛乳 とろろ いわし ぶた肉 | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ れんこん えだまめ しいたけ しろうめ | 622 | 24.3 | |
| 16 | 火 | ごはん | 牛乳 | 具だくさんみそ汁 ソースかつ ひじきの煮物 | 米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん パン粉 | 牛乳 凍り豆腐 みそ ぶた肉 大豆 ひじき 油揚げ とり肉 | だいこん にんじん たまねぎ こまつな えだまめ | 660 | 23.7 | |
| 17 | 水 | 子供パン | 牛乳 | 星型マカロニスープ ハンバーグケチャップソース フライドポテト | パン マカロニ なたね油 さとう じゃがいも パーム油 | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし | 594 | 22.2 | |
| 18 | 木 | ごはん | 牛乳 | なめこ汁 メンチカツ キャベツのおかか煮 | 米 なたね油 パン粉 | 牛乳 とろろ 油揚げ みそ ぶた肉 かつお節 | なめこ たまねぎ ながねぎ キャベツ にんじん | 601 | 21.5 | |
| 19 | 金 | ホット中華めん | 牛乳 | 豆腐ラーメン 春巻 フルーツ杏仁 | 中華めん でんぶん なたね油 小麦粉 さとう 水 あめ | 牛乳 ぶた肉 とろろ 豆乳 | にんじん ながねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ ももりんご みかん | 662 | 22.1 | |
| 22 | 月 | ごはん | 牛乳 | まゆ玉汁 白ごまつくね 和風サラダ | 米 さとう でんぶん なたね油 ごま 上新粉 | 牛乳 みそ とり肉 ハム | だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ とうもろこし こまつな | 596 | 20.7 | |
| 23 | 火 | ごはん | 牛乳 | 今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう!」です。 あじは今は旬の魚です。良質なたんぱく質や、DHA・EPAが豊富です。 | | | | にんじん ごぼう だいこん ながねぎ はくさい えのきたけ | 609 | 25.4 |
| 24 | 水 | ロールパン | 牛乳 | むさしのシチュー 焼きウインナー 青菜のソテー | パン さつまいも なたね油 小麦粉 ラード | 牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし | 622 | 22.2 | |
| 25 | 木 | ごはん | 牛乳 | ミーファンタン 川口みそのスタミナ焼肉 埼玉県産いちごゼリー | 米 ビーフン ごま油 なたね油 さとう ごま | 牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ | にんじん たまねぎ なら ほうれんそう にんにく もやし しょうが いちご クランベリー | 641 | 25.7 | |
| 26 | 金 | 地粉うどん | 牛乳 | むさしのうどん かぼちゃコロッケ ブロッコリー | うどん さといも さとう なたね油 ドレッシング パン粉 小麦粉 | 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 かぼちゃ ブロッコリー | 604 | 23.5 | |
| 29 | 月 | ごはん | 牛乳 | 白菜と肉団子のスープ 中華風チキンソテー はるさめサラダ | 米 ごま ごま油 さとう はるさめ でんぶん | 牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム | はくさい ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ にんにく キャベツ もやし | 606 | 25.1 | |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 | みぞれ汁 豚肉のねぎみそ焼き 磯香和え | 米 でんぶん さとう | 牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ あおさ かつお節 | にんじん だいこん ながねぎ ごぼう ほうれんそう はくさい | 605 | 24.2 | |

川口市の学校給食では、カシューナッツ、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、キウイフルーツ、ピスタチオ、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。

・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。

