



令和8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
センター調理小学校
(元郷センターA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) | |
| 今年度のテーマは、「給食で魚について知ろう！」です。 | | | | | | | | | |
| 1 | 水 | ロールコッペ | 牛乳 | ピースープ サーモンフライ ブロッコリーのサラダ | パン 小麦粉 小麦粉 なたね油 さとう | 牛乳 とうり肉 いんげん豆 ひよこ豆 白花豆 さけ | たまねぎ にんじん セロリ ブロッコリー とうもろこし | 614 | 24.5 |
| FIFAワールドカップの開催国の1つ、カナダの料理です。カナダでは6種類のサーモンが獲れます。 | | | | | | | | | |
| 2 | 木 | 麦ごはん | 牛乳 | 夏野菜のカレーライス ほうれん草とウインナーのソテー | 米 小麦粉 パーム油 さとう なたね油 | 牛乳 とうり肉 レバー ソーセージ | たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト しょうが にんにく ほうれんそう とうもろこし | 647 | 21.1 |
| 3 | 金 | ソフトめん | 牛乳 | つけナポリタン キッシュ風オムレツ キャベツソテー | ソフトめん 小麦粉 さとう オリーブ油 でんぶん なたね油 | 牛乳 ソーセージ たまご ベーコン チーズ ハム | たまねぎ エリンギ ピーマン パプリカ にんにく トマト ほうれんそう キャベツ にんじん | 623 | 24.3 |
| 6 | 月 | ごはん | 牛乳 | 夏野菜のみそ汁 豚肉のしょうが炒め ミニトマト | 米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん | 牛乳 とうり肉 油揚げ みそ ぶた肉 | なす かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが トマト | 585 | 26.2 |
| 7 | 火 | ごはん | 牛乳 | 七夕汁 星型ハンバーグ キャベツのおかか煮 七夕ゼリー | 米 そうめん ラード さとう でんぶん | 牛乳 とうり肉 かまぼこ とり肉 大豆 かつお節 | にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ だいこん キャベツ みかん レモン ぶどう | 623 | 23.2 |
| 8 | 水 | 子供パン | 牛乳 | カレー野菜スープ メンチカツ コーンと枝豆のソテー | パン じゃがいも パン粉 なたね油 | 牛乳 とうり肉 ぶた肉 ハム | キャベツ たまねぎ にんじん しょうが とうもろこし えだまめ | 589 | 24.4 |
| 9 | 木 | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐 きゅうりの中華和え | 米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ごまドレッシング | 牛乳 とうり肉 ぶた肉 みそ ハム | たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし | 585 | 24.1 |
| 10 | 金 | ホット中華めん | 牛乳 | たんたんめん 揚げしゅうまい 冷凍みかん | 中華めん ごま なたね油 さとう 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 たまねぎ みかん | 649 | 26.9 |
| 13 | 月 | ごはん | 牛乳 | 冬瓜のみそ汁 鶏のから揚げ もやしのごま和え | 米 さとう でんぶん なたね油 ごま | 牛乳 とうり肉 油揚げ みそ とり肉 | とうがん たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん | 606 | 27.5 |
| 14 | 火 | ごはん | 牛乳 | メキシカンライス ポソレ風スープ 白身魚のトマトサルサがけ | 米 なたね油 じゃがいも でんぶん オリーブ油 さとう | 牛乳 とうり肉 ぶた肉 いんげん豆 ほき | たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ にんにく キャベツ とうもろこし トマト レモン | 586 | 25.2 |
| FIFAワールドカップの開催国の1つ、メキシコの料理です。 | | | | | | | | | |
| 15 | 水 | 黒パン | 牛乳 | コーンポタージュ 焼きウインナー 花野菜のサラダ 豆乳クリーム大福 | パン 黒とう コーンスターチ 小麦粉 ラード なたね油 ごまドレッシング もち粉 さとう | 牛乳 脱脂粉乳 ソーセージ 豆乳 | とうもろこし たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー | 654 | 22.5 |

川口市の学校給食では、くるみ、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、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。

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

←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→

この夏、「平和」について考えてみませんか？

川口市立中央図書館、メディアセブンで、川口市平和展を開催します♪
平和ってどんなときに感じる？平和ってどうすれば続くだろう？
夏休み、一緒に考えてみませんか♪

【日時】7/18(土)～20(月) 9時～18時
7/21(火)～22(水) 10時～18時

【場所】川口市立中央図書館、メディアセブン

【内容】・川口市の平和への取り組みに関する展示
・ブックトーク(本の紹介)
・ヒロシマ・ナガサキの原爆資料の展示



問い合わせ・・・総務課 ☎048-259-9021



平和ってどんなときに感じる？アンケート
平和展開催期間中、
会場でアンケートの一部を掲示します。
ぜひ、遊びに来てください♪