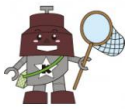

令和2年
7月
学校給食共同献立表

川口市マスコット「きゅぽらん」

川口市教育委員会
センター調理小学校
（新郷・南平学校給食センター献立）

※献立名は主に使用している食品であり、全ての食品についての記載ではありませんので、ご了承ください。

日	曜	スプーン	献立名 主食	飲み物	おかず	主な食品 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
『給食で世界を旅しよう』　今月の国:「インド」										
1	水	○	ナン	牛乳	バターチキンカレー 温野菜サラダ アセロラゼリー	パン じゃがいも バター さとう はちみつ 小麦粉 ドレッシング 生クリーム ラード でんぷん 植物油	牛乳 とり肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ とうもろこし アセロラ	608	18.9
2	木		ごはん	牛乳	中華おこげスープ きくらげと春雨の油炒め ジャンボしゅうまい	米 おこげ でんぷん ごま油 はるさめ なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんじん にら もやし きくらげ たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ ほうれんそう	593	20.7
3	金		ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース スパイシーポテト 枝豆	ソフトめん なたね油 でんぷん じゃがいも	牛乳 ぶた肉 大豆	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ りんご トマト えだまめ	619	24.7
6	月		ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 おろし豆腐ハンバーグ ほうれんそうとえのきの煮浸し	米 さとう でんぷん ラード	牛乳 油揚げ みそ とうふ とり肉	とうがん にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう えのきたけ	587	19.8
7	火		ごはん ふりかけ	牛乳	七夕すまし汁 星のコロッケ ミニトマト	米 じゃがいも なたね油 さとう パン粉 ごま	牛乳 たまご かまぼこ とうふ 油揚げ	オクラ にんじん ながねぎ ほうれんそう トマト たまねぎ	603	18.0
8	水	○	メロンパン	牛乳	トマトとたまごのスープ チキンナゲット ブロッコリー	パン なたね油 でんぷん ドレッシング 小麦粉 ごま 大豆油	牛乳 たまご ベーコン とり肉	たまねぎ トマト ブロッコリー パセリ	623	25.5
9	木		ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 さばの辛味焼き ひじきの信田煮	米 さとう 水あめ	牛乳 みそ さば ひじき ぶた肉 油揚げ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう かんぴょう トマト	638	24.6
10	金		地粉うどん	牛乳	なす南蛮うどん いかのかりんあげ オレンジ	うどん ごま油 さとう なたね油 でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ いか	なす にんじん ながねぎ ほうれんそう オレンジ	590	26.0
13	月		ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き 冷凍みかん	米	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉	なす たまねぎ かぼちゃ しょうが みかん	641	24.1
14	火	○	ごはん	牛乳	ハヤシライス フレンチサラダ 乳酸菌飲料	米 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし	652	19.6
15	水	○	バターロール	牛乳	ポトフ オムレツデミグラスソース ほうれんそうとコーンのソテー	パン じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし パセリ	586	24.2
16	木	○	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん 呉汁 ごぼうサラダ	米 さとう なたね油 じゃがいも ドレッシング 植物油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 大豆 油揚げ みそ	しょうが えだまめ にんじん だいこん ながねぎ ごぼう とうもろこし	625	25.4
17	金		ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ	中華めん ごま なたね油 さとう 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	ほうれんそう 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	646	25.7
20	月		ごはん	牛乳	わかめとたまごの中華スープ 中華風チキンソテー ピーチゼリー	米 でんぷん さとう ごま ごま油 粉あめ	牛乳 うずら卵 わかめ とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく しょうが もも	595	22.9
21	火		ごはん	牛乳	まゆ玉汁 ほきの香味ソース ミニトマト	米 白玉もち なたね油 さとう でんぷん	牛乳 油揚げ みそ ほき	だいこん にんじん さやえんどう ながねぎ にんにく しょうが トマト	592	22.7
22	水	○	さきたまライスボール	牛乳	マカロニスープ じゃがいものミートソースがけ 枝豆のサラダ	パン 米粉 マカロニ じゃがいも さとう なたね油 でんぷん ドレッシング	牛乳 ベーコン ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう にんにく エリンギ トマト もやし えだまめ	601	23.3
27	月	○	子供パン	牛乳	パンプキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース 小松菜のサラダ	パン なたね油 ラード 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	たまねぎ かぼちゃ エリンギ こまつな にんじん もやし	616	25.7
28	火	○	黒パン	牛乳 コーヒー飲料	キャベツと肉団子のスープ 豚肉と大豆のケチャップ炒め とうもろこし	パン 黒とう はるさめ さとう なたね油 でんぷん	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	586	22.9
29	水	○	はちみつパン	牛乳	ラビオリスープ かれいの甘酢あんかけ ブロッコリー	パン はちみつ でんぷん さとう マヨネーズ 小麦粉 パン粉 なたね油	牛乳 かれい ぶた肉	にんじん たまねぎ しょうが とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー	586	24.9
30	木	○	黒パン	牛乳	ミネストローネ 鶏の照り焼き 彩りソテー	パン 黒とう じゃがいも オリーブ油 さとう 水あめ なたね油 マカロニ	牛乳 ベーコン とり肉	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく キャベツ とうもろこし	605	31.3
31	金		地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん あじの梅香ソース パインアップル	うどん なたね油 さとう でんぷん	牛乳 とり肉 油揚げ なると あじ	にんじん ながねぎ しょうが うめ パインアップル	642	28.9

・都合により食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※食品ロス削減のため、3月に予定していた献立を一部提供いたします。食品の保管、賞味期限の管理は適切に行っております。
・毎月19日は食育の日です。

・「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します。**

・食物アレルギー・献立表に記載されていない微量の食品については、学校をとお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」を各学校あて送付及び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	
7月分	7月31日（金）	7月30日（木）　までに入金お願いします
9月分	8月31日（月）	8月30日（日）　までに入金お願いします

上記日程となりますので、所定の日にちまでに学校給食費自動引落口座へ必ずご入金をお願いいたします。