

令和5年

6月

♡毎年6月は食育月間、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
(新郷・南平センター献立)

川口市マスコット「きゅぽらん」

※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	木	ごはん	牛乳	トマトとレタスのスープ ハンバーグオニオンソース ほうれんそうときのこのソテー	米 なたね油 でんぶん さとう ラード	牛乳 とり肉 ベーコン	たまねぎ トマト レタス ほうれんそう エリンギ パセリ	585	23.6
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」今月は「埼玉県」									
2	金	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト ゆずゼリー	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう 水あめ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほうさい こまつな ししいたけ ながねぎ ゆず	623	19.2
「おつきりこみ」「みそポテト」は、秩父地方の郷土料理です。「ゆずゼリー」は、埼玉県のゆずを使用しています。									
5	月	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい ブルー	米 さとう でんぶん こま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とろろ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ししいたけ ブルーン	614	24.3
6	火	ごはん	牛乳	青臭汁 かかれいの竜田揚げ 切り干し大根のサラダ	米 じゃがいも なたね油 でんぶん ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ みそ かれい	えだまめ にんじん だいこん ごぼう ながねぎ 切干大根 こまつな しょうが	622	27.4
7	水	さきたまライス ボール	牛乳	ヌードルスープ 鶏肉のカレー風味焼き 彩りソテー	パン 米粉めん なたね油 米粉	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ パプリカ パセリ	590	29.3
8	木	麦ごはん	牛乳	ビーフハヤシライス わかめのサラダ 型抜きチーズ	米 麦 じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 ラード ドレッシング	牛乳 牛肉 わかめ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ	682	20.9
9	金	ホット 中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん かじきのサイコロ揚げ メロン	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 さとう	牛乳 ぶた肉 いか かじき	にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく メロン	594	32.2
12	月	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 白ごまつね こんにゃくの炒め煮	米 さとう でんぶん なたね油 ごま	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ とり肉	たまねぎ にんじん さやいんげん	619	23.9
13	火	ごはん	牛乳	わかめスープ 油淋鶏 もやしのナムル	米 でんぶん なたね油 さとう ドレッシング	牛乳 わかめ かまぼこ とり肉	たまねぎ にんじん ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく もやし ぶなしめじ	601	23.8
14	水	フラワー ロール	牛乳 コーヒ 飲料	むさしのクリームスープ 白身魚のプロヴァンス風 枝豆のサラダ	パン さつまいも でんぶん なたね油 小麦粉 ラード さとう ドレッシング	牛乳 とり肉 ほき 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト えだまめ もやし	655	26.7
15	木	ごはん	牛乳	彩の国汁 豚肉のねぎみそ焼き しゃくし菜ふりかけ	米 さといも さとう ごま油 ごま	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ ちりめんじゃこ かつお節	だいこん にんじん こまつな ながねぎ しゃくし菜	637	27.0
16	金	地粉うどん	牛乳	なす南蛮うどん いかのかりんあげ 水まんじゅう	うどん ごま油 さとう なたね油 でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ いか いんげん豆	なす にんじん ながねぎ ほうれんそう	645	26.4
19	月	ごはん	牛乳	かてめし 冬瓜のみそ汁 あじの南蛮漬け	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 凍りとうふ 油揚げ わかめ みそ あじ	にんじん ごぼう ししいたけ とうがん たまねぎ	596	23.5
20	火	キャロット ピラフ	牛乳	ポトフ 手作りいちごケーキ ウインナーとひよこ豆のケチャップ炒め	米 じゃがいも なたね油 さとう 米粉 コーンスターチ チョコレート ジャム	牛乳 ぶた肉 ソーセージ ひよこ豆	にんじん たまねぎ キャベツ いちご パセリ とうもろこし	708	23.1
21	水	メロンパン	牛乳	ミートボールの野菜スープ たこナゲット 温野菜サラダ	パン なたね油 ドレッシング でんぶん	牛乳 たこ いか たら わかめ とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん パセリ チンゲンサイ キャベツ	678	21.0
22	木	ごはん	牛乳	豚丼 まゆ玉汁 ミニトマト 米粉のブルーベリークレープ	米 なたね油 さとう でんぶん 白玉もち 植物油	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ 豆乳	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう トマト ブルーベリー	640	22.7
23	金	ソフトめん	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ ツナポテコロッケ さくらんぼ	ソフトめん さとう でんぶん なたね油 じゃがいも パン粉	牛乳 ぶた肉 ツナ	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト さくらんぼ パセリ	622	23.1
26	月	ごはん	牛乳	かみなり汁 白身魚の香味ソース だいこんサラダ 納豆	米 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング ごま	牛乳 とうふ ほき 納豆	にんじん たまねぎ ながねぎ ししいたけ ほうれんそう にんにく しょうが だいこん キャベツ	619	27.4
27	火	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鶏物汁 川口市産ほうれんそう入りウインナー きゅぽらんゼリー	米 なたね油 さとう ごま油 水あめ	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ ソーセージ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もも	648	23.5
28	水	バターロール	牛乳	ミネストローネ 花豆コロッケ ブロッコリー	パン じゃがいも マカロニ オリーブ油 さとう パン粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 ベーコン 白花豆	たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ にんにく ブロッコリー	594	20.4
29	木	ごはん	牛乳	高野豆腐のそぼろごはん 小松菜のみそ汁 いわしの梅しゅうゆ煮	米 なたね油 さとう じゃがいも	牛乳 凍りとうふ ぶた肉 みそ いわし	にんじん ながねぎ たまねぎ こまつな うめ	585	26.1
30	金	ホット 中華めん	牛乳	たんめん 春巻 海藻サラダ	中華めん なたね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 かまぼこ わかめ こんぶ ふのり	にんじん キャベツ ながねぎ きくらげ もやし	655	21.8

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、まつたけ、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。

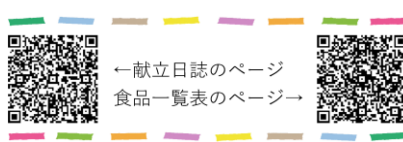
・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するようお願いします。

・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(金)
7月分	7月31日(月)

・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。



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

