



平成30年
6月

川口市マスコット「きゅぼらん」

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

本校調理中学校

※ 献立表は、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はありませんのでご了承ください。

日	曜	着持参の日	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	○	ごはん	牛乳	かみなり汁 さばの幽庵焼き しゃくし菜ふりかけ	米 なたね油 ごま油 ごま さとう	牛乳 とうふ さば ちりめんじゃこ かつお節	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう しゃくし菜	742	28.0
4	月		バターロール	牛乳	マカロニスープ ソーセージチャップソース かぼちゃのサラダ	パン マカロニ なたね油 さとう でん粉 マヨネーズ	牛乳 ベーコン ソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ほうれんそう かぼちゃ えだまめ	823	27.4
5	火		ごはん	牛乳	中華丼 ぎょうざ きゅぼらんゼリー	米 なたね油 さとう でん粉 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずら卵	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんにく もも	807	26.3
「食べ物の働きについて知ろう!」今月の食べ物「ぶた肉」										
ぶた肉には、ビタミンB ₆ が多く含まれています。ビタミンB ₆ には、エネルギーや三大栄養素の代謝を促す働きがあります。										
6	水	○	ごはん	牛乳	いも団子汁 鶏肉のねぎみそ揚げ かみかみきんぴら	米 さとう なたね油 ごま じゃがいも でん粉	牛乳 とり肉 みそ すりめ なごま揚げ	にんじん だいこん ごまつな ながねぎ ごぼう	814	26.9
7	木	○	地粉うどん	牛乳	カレー南蛮 笹かまぼこのえび風味 もやしのサラダ 型抜きチーズ	うどん さとう でん粉 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 ささかまぼこ 桜えび わかめ チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	731	31.2
8	金	○	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 白ごまつくね 和風粉ふきいも	米 さとう でん粉 じゃがいも パン粉	牛乳 油揚げ みそ とり肉 あおさ	なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	746	23.1
11	月		メロンパン	牛乳	キャベツとウインナーのスープ じゃがいものミートソースがけ ヨーグルト (代替食: グレープゼリー)	パン なたね油 じゃがいも さとう でん粉	牛乳 ソーセージ ぶた肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく エリンギ トマト (ぶどう)	792	23.7
12	火	○	ごはん ふりかけ	牛乳	にらとえのきのかきたま汁 あんかけ豆腐ハンバーグ 青のりポテト	米 でん粉 さとう じゃがいも なたね油 ごま 小麦粉	牛乳 たまご とうふ とり肉 あおさ	にんじん たまねぎ にら えのきたけ	779	23.5
13	水	○	ごはん	牛乳	とん汁 かじきのアーモンド和え ミニトマト	米 なたね油 さとう アーモンド でん粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ かじき	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ トマト	761	34.6
14	木	○	蒸し中華めん 春巻 メロン	牛乳	キムチラーメン 春巻 メロン	中華めん ごま油 ラー油 なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ	キムチ にんじん もやし キャベツ ながねぎ しょうが にんにく にら たまねぎ メロン	768	27.5
15	金	○	ごはん	牛乳	こしね汁 さんまのみぞれ煮 キャベツのおかか和え 納豆	米 さとう	牛乳 油揚げ みそ さんま かつお節 納豆	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	746	28.5
18	月		山型食パン チョコレートクリーム	牛乳	ミネストローネ 白身魚の香草フライ 河内ばんかん	パン チョコレートクリーム じゃがいも マカロニ オリーブ油 なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン いんげん豆 ほき	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく 河内ばんかん パセリ	790	27.8
19	火		麦ごはん	牛乳	シーフードカレーライス 切り干し大根のサラダ 冷凍みかん	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング	牛乳 豆乳 いか ほたて えび	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 ごまつな みかん	793	23.4
20	水	○	ごはん	牛乳	けんちん汁 ホキの香味ソース ブロッコリーのごま和え	米 さとう なたね油 さとう ごま油 ごま でん粉	牛乳 とうふ 油揚げ ほき	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー	742	28.2
21	木	○	ごはん	牛乳	かてめし まゆ玉汁 豚肉のしょうが風味揚げ	米 なたね油 さとう 白玉ち でん粉	牛乳 凍りとうふ とり肉 油揚げ みそ ぶた肉	ごぼう にんじん ずいき しいたけ だいこん ごまつな ながねぎ しょうが	826	30.8
22	金		学校総合体育大会							
25	月		学校総合体育大会							
26	火	○	ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 鰹物汁 さわらのカレー風味焼き	米 なたね油 さとう ごま油	牛乳 とり肉 油揚げ とうふ みそ さわら	ごぼう たまねぎ にんじん	792	32.5
27	水	○	ごはん	牛乳	ブルコギトッパ わかめスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう でん粉 ごま 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ うずら卵	にんにく たまねぎ にんじん 青ピーマン エリンギ ながねぎ	744	30.2
28	木	○	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん ししゃもの天ぷら とうもろこし	地粉うどん なたね油 でん粉 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ なると ししゃも	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが とうもろこし	742	30.7
29	金	○	ごはん	牛乳	さけの彩りごはん 彩の国みそ汁 きゅぼらんたまご焼き	米 ごま なたね油 さとう こめ油	牛乳 さけ ちりめんじゃこ ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ たまご	えだまめ にんじん ながねぎ ごまつな しいたけ だいこん	749	33.5

・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。

★ 着持参の日にはきれいに洗って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。

・◎印がついている献立について、食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち代替食を希望する方には、アレルギー物質27品目を含まない食品に献立内容を変更いたします。それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

次回給食費口座引落日のご案内		
対象給食月	口座振替日	
4・5月分	5月31日(木)	5月30日(水) までに入金をお願いします
6月分	7月2日(月)	6月29日(金) までに入金をお願いします

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。



平成30年4月 中核市 川口 誕生

中核市 きゅぼらん