



平成30年
7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	著持参の日	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 もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を 整えるもとなる食品	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
2	月		バターロール	牛乳	野菜スープ ハムカレーロール 冷凍みかん	パン なたね油 じゃがいも パン粉	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし みかん	774	23.8
3	火	○	『食べ物の働きについて知ろう』今月の食べ物:ズッキーニ・とうがん			米 さとう でんぶん なたね油	牛乳 油揚げ わかめ みそ とり肉 さつま揚げ	とうがん にんじん たまねぎ レモン 切干大根	801	26.9
			ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 鶏肉のレモンソースがけ 切り干し大根の煮物					
とうがんには、カリウムが多く含まれています。むくみを改善したり、高血圧を予防したりする効果があります。										
4	水	○	ごはん	牛乳	じゃがいもと厚揚げのうま煮 さばの辛味焼き ミニトマト	米 じゃがいも さとう	牛乳 ぶた肉 厚揚げ さば	にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん ミニトマト	821	29.9
5	木	○	蒸し中華めん	牛乳	たんたんめん ひじきぎょうざ もも	中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ ひじき	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 もも キャベツ	803	29.5
6	金	○	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 セタ汁 さけの塩焼き セタゼリー	米 なたね油 さとう 米粉めん	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ かまぼこ さけ	にんじん えだまめ オクラ ながねぎ りんご もも	788	34.5
9	月		『食べ物の働きについて知ろう』今月の食べ物:ズッキーニ・とうがん			パン オリーブ油 さとう 小麦粉 ラード でんぶん	牛乳 ベーコン たまご とり肉 脱脂粉乳	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく なす ズッキーニ ピーマン トマト	773	31.5
			ツイストパン	牛乳	野菜のクリームスープ オムレツ ラタトゥイユ					
ラタトゥイユには、カリウムが豊富なズッキーニが入っています。										
10	火	○	ごはん	牛乳	打ち豆汁 とり天 高菜めし	米 さとう 小麦粉 でんぶん なたね油 ごま 植物油	牛乳 大豆 みそ とり肉 たまご ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ にんにく しょうが たかな	749	33.0
11	水		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい オレンジ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ 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 オレンジ	796	28.6
12	木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん じゃが丸いわし メロン	うどん さとう なたね油 じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ いわし	にんじん たまねぎ ほうれんそう メロン	769	28.6
13	金	○	ごはん	牛乳	トック入りスープ スタミナ焼肉 枝豆	米 トック なたね油 さとう ごま	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく いらながねぎ えだまめ	795	31.7
17	火	○	ごはん ふりかけ	牛乳	じゃがいものみそ汁 和風ハンバーグ もやしのサラダ	米 じゃがいも さとう でんぶん ドレッシング ごま 小麦粉 ラード	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ ながねぎ えのきたけ もやし にんじん えだまめ	744	26.6
◎ 18	水		麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 温野菜サラダ シューアイス(チーズ) (代替食:みかんゼリー)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング ごま 生クリーム(さとう) (粉あめ)	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ チーズ たまご	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト しょうが にんにく キャベツ とうもろこし (みかん)	839	25.4

・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。

☆ 箸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いたします。

・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	
7月分	7月31日(火)	7月30日(月) までに入金をお願いします
9月分	8月31日(金)	8月30日(木) 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