



令和元年
6月

川口市マスコット「きゅほらん」

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	箸持参の日	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)
4	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 乳酸菌飲料	米 麦じゃがいも さとう 小麦粉 なたね油 ラード ドレッシング	牛乳 豆乳 いか ほたて えび 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 こまつな	805	24.2
5	水	○	ごはん	牛乳	彩の国みそ汁 かつおの竜田揚げ かみかみきんぴら	米 さといも なたね油 ごま でんぶん さとう	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かつお するめ さつまあげ	こまつな にんじん ごぼう ながねぎ	741	31.8
「不足」がちな栄養素が入っている食べ物を知らず1学期のテーマ「食物せんい」今日の食べ物「ごぼう」 ごぼうには、食物繊維が多く含まれ便秘予防やおなかの調子を整える働きがあります。										
6	木		ゆでスパゲティ	牛乳	スパゲティキャロットソース コーンフライ ブロッコリー	スパゲティ なたね油 でんぶん パン粉 小麦粉 マヨネーズ オリーブ油	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく とうもろこし エリンギ にんじん りんご たまねぎ トマト ブロッコリー	833	27.4
7	金	○	ごはん	牛乳	にらとえのきのかきたま汁 さんまの煮付け もやしのサラダ 納豆	米 でんぶん ドレッシング さとう ごま	牛乳 たまご さんま わかめ 納豆	にんじん たまねぎ にら えのきたけ もやし オレンジ	774	29.0
10	月		山型食パン ブルーベリージャム	牛乳	野菜スープ ハンバーグデミグラスソース スパイシーポテト 米粉のヨーグルト風味クレープ	パン ジャム なたね油 じゃがいも さとう ラード 植物油	牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし エリンギ	857	28.3
11	火		ごはん	牛乳	四川豆腐 ジャンボしゅうまい もも	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もも	850	32.4
12	水	○	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん こしね汁 いかの天ぷら	米 なたね油 さとう 大豆油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ みそ いか	しょうが えだまめ にんじん たいこん ごぼう ながねぎ しいたけ	795	28.9
13	木	○	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ あじフライ ミニトマト 型抜きチーズ	うどん なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ あじ チーズ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ ミニトマト	743	29.8
18	火	○	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 豚肉のしょうが風味揚げ しゃくし菜ふりかけ	米 白玉もち ごま ごま油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ かつお節	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが しゃくし菜	859	29.9
19	水		麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 温野菜サラダ レモンゼリー	米 麦じゃがいも さとう なたね油 小麦粉 ラード 水あめ ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし レモン	802	24.1
20	木	○	蒸し中華めん	牛乳	キムチラーメン 春巻 メロン	中華めん ごま油 なたね油 小麦粉 ラー油	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 メロン	768	27.4
21	金	○	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 きゅほらんたまご焼き	米 さとう ごま なたね油 ごま油	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき さくらえび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ	743	26.8
24	月		子供パン	牛乳	ヌードルスープ 彩の国メンチ さくらんぼ	パン 米粉めん なたね油 パン粉	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし パセリ さくらんぼ	762	26.7
25	火	○	ごはん	牛乳	とん汁 さばの幽庵焼き ひじきのサラダ	米 なたね油 ドレッシング さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば ひじき	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう もやし とうもろこし	776	30.2
26	水	○	ごはん	牛乳	わかめスープ スタミナ焼肉 枝豆 マスカットゼリー	米 でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 わかめ うずら卵 ぶた肉 みそ	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく にら えだまめ ぶどう	843	31.8
27	木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	うどん なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 油揚げ 焼ちくわ あおのり	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう オレンジ	754	30.4
28	金	○	ごはん	牛乳	さけの彩りごはん 夏野菜のみそ汁 白ごまつくね	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉 ごま	牛乳 さけ ちりめんじゃこ 油揚げ みそ とり肉	えだまめ にんじん なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ	830	32.8

・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。

・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。

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	7月1日(月)	6月30日(日) までに入金をお願いします
7月分	7月31日(水)	7月30日(火) 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。