



令和元年
5月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会

川口市マスコット「きゅぼらん」

自校調理中学校

※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)
7	火	○	ごはん	牛乳	三色そばろごはん けんちん汁 フィッシュスティック 紅白大福	米 なたね油 さとう さいとも上新粉 パン粉 植物油 でんぷん	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ 油揚げ たら 白いんげん豆 あずき	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	832	34.0
改元を記念したお祝い献立です。										
8	水	○	ごはん	牛乳	春野菜のみそ汁 白ごまつくね きんぴられんこん	米 さとう でんぷん なたね油 パン粉 ごま	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 さつま揚げ	たけのこ たまねぎ さやえんどう れんこん にんじん	755	25.5
9	木	○	地粉うどん	牛乳	わかめうどん みそポテト フロココリー 米粉のバナナスティックケーキ	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう マヨネーズ 米粉	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ 豆乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう フロココリー バナナ	836	26.4
10	金		麦ごはん	牛乳	カレーライス オムレツ ミニトマト	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード でんぷん さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 たまご	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ミニトマト	812	29.3
13	月		子供パン あんずジャム	牛乳	春野菜のクリームスープ ハンバーグオニオンソース オレンジ	パン なたね油 小麦粉 ラード さとう でんぷん ジャム	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ アスパラガス オレンジ	788	31.6
14	火	○	ごはん	牛乳	豆腐のみそ汁 かつおの漁師揚げ 新じゃがのそばろ煮	米 なたね油 じゃがいも さとう でんぷん パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ みそ かつお ぶた肉 さつま揚げ	だいこん たまねぎ にんじん グリーンピース	787	32.3
15	水	○	ごはん	牛乳	キムタクごはん トック入りスープ 厚焼たまご	米 なたね油 トック さとう でんぷん	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ たまご	キムチ たくあん にんじん たまねぎ えのきたけ	752	27.5
16	木	○	蒸し中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ししゃもフライ あまなつみかん	中華めん なたね油 でんぷん ごま油 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 いか ししゃも	キャベツ ながねぎ もやし にんじん しいたけ しょうが にんにく あまなつみかん	785	33.3
17	金	○	ごはん	牛乳	こしね汁 鶏肉の元氣ソースがけ ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう でんぷん	牛乳 油揚げ みそ とり肉 ひじき ぶた肉 大豆 さつま揚げ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ にんにく しょうが ながねぎ	835	31.4
20	月		バターロール コーヒー飲料	牛乳	コーンポタージュ 白身魚の香草フライ キャベツとアスパラのサラダ	パン なたね油 小麦粉 ラード さとう コンスターチ ごま ドレッシング	牛乳 ほき 脱脂粉乳	たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん アスパラガス パセリ	884	29.4
21	火		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 にらまんじゅう アセロラゼリー	米 でんぷん 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 にら アセロラ	799	31.1
22	水	○	ごはん ふりかけ	牛乳	呉汁 さばの塩焼き ミニトマト	米 じゃがいも なたね油 ごま 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ さば	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ ミニトマト	799	31.5
23	木	○	地粉うどん	牛乳	親子うどん 笹かまぼこの抹茶揚げ 小松菜の煮浸し 冷凍みかん	うどん さとう でんぷん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 たまご ささかまぼこ 油揚げ	ほうれんそう にんじん ながねぎ こまつな みかん	742	33.6
24	金	○	ごはん	牛乳	はるさめスープ たこナゲット スタミナ焼肉	米 はるさめ でんぷん なたね油 さとう ごま 小麦粉	牛乳 ベーコン たこいか ぶた肉 みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ながねぎ にら しょうが にんにく	845	31.4
27	月		メロンパン	牛乳	ラビオリスープ じゃがいものミートソースがけ もも	パン でんぷん じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく エリンギ トマト もも	767	22.9
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう』1学期のテーマ: 食物繊維 今月の食べ物: たけのこ										
28	火	○	ごはん	牛乳	たけのこごはん 切り干し大根のみそ汁 きんぴらハンバーグ	米 さとう なたね油 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	たけのこ にんじん ごぼう さやえんどう 切干大根 たまねぎ ながねぎ こまつな	739	28.1
たけのこには、食物繊維が多く入っています。その他今日の給食に使われている切り干し大根、ごぼうにも多く含まれ、食物繊維を意識した献立です。										
29	水	○	ごはん	牛乳	肉豆腐 あじの照り焼き オレンジ	米 じゃがいも さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 とうふ あじ	にんじん たまねぎ オレンジ	774	39.8
30	木	○	蒸し中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 メロン	中華めん なたね油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ	キャベツ にんじん もやし ながねぎ とうもろこし しょうが にんにく メロン	774	28.4
31	金	○	ごはん	牛乳	たまごとコーンのスープ 鶏肉の中華風ソース 野菜炒め	米 でんぷん さとう ごま ごま油 なたね油 コンスターチ	牛乳 たまご ぶた肉 わかめ とり肉	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ ピーマン	847	30.8

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。

★ 著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	
4・5月分	5月31日(金)	5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。