



♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年  
7月

# 学校給食共同献立表

川口市教育委員会  
自校調理中学校

川口市マスコット「きゅぼらん」

※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	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	月		バターロール	牛乳 コーヒー飲料	ミネストローネ 花豆コロッケ ブロッコリー	パン マカロニ オリーブ油 さとう 白花生 なたね油 ドレッシング じゃがいも パン粉	牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト にんにく ブロッコリー	774	24.7
2	火	○	ごはん	牛乳	ひじきごはん つくね汁 いわしのおろしがけ	米 なたね油 さとう	牛乳 ひじき ぶた肉 油揚げ とり肉 いわし 大豆	にんじん たまねぎ だいこん ながねぎ ほうれんそう	748	30.9
3	水	○	ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 鶏のから揚げ 小松菜のサラダ	米 さとう でんぶん なたね油 ドレッシング	牛乳 油揚げ みそ とり肉	なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん とうもろこし	749	26.9
年中独自献立の日										
4	木	○	蒸し中華めん	牛乳	シヤージャーマン 春巻 いちごゼリー	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ いちご	867	30.2
5	金	○	酢めし	牛乳	こぎつね寿司 七夕汁 星の和風ハンバーグ 七夕ゼリー	米 なたね油 さとう 米粉めん でんぶん ラード	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ とり肉 かまぼこ 大豆	にんじん さやえんどう ながねぎ たまねぎ レモン	850	29.8
8	月		ツイストパン	牛乳 コーヒー飲料	ニョッキのクリームスープ オムレツ ラトウイユ	パン ニョッキ なたね油 オリーブ油 ラード 小麦粉 さとう でんぶん	牛乳 ベーコン たまご とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく なす ズッキーニ パプリカ トマト	765	29.3
9	火		ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ひじきぎょうざ もやしのナムル	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ こまつな もやし キャベツ	794	31.2
今年度のテーマ: 丈夫なからだをつくらう! 1学期: 減塩										
10	水	○	ごはん	牛乳	ツナ大豆ごはん 冬瓜入りとん汁 鶏肉のさっぱりゆずソースがけ	米 さとう なたね油 でんぶん	牛乳 ツナ 大豆 ぶた肉 みそ とり肉	にんじん しょうが とうがん だいこん ながねぎ ごぼう ゆず	847	31.3
<small>ツナ大豆ごはんにはしょうがを使用し、香味野菜の風味と大豆のうま味で塩分控えめでも美味しく食べられるようにしました。冬瓜は、不要なナトリウムを体外に排出してくれます。</small>										
11	木	○	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 白身魚ののりごま揚げ 枝豆	うどん なたね油 さとう パン粉 でんぶん ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ ほき のり	にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう えだまめ	756	31.1
12	金		麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 温野菜サラダ アセロラゼリー	米 麦 じゃがいも なたね油 ドレッシング ラード 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	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 アセロラ	790	24.0
16	火		ごはん	牛乳	ビビンバ わかめと豆腐のスープ しゅうまい ◎シューアイス (代替食: 夢オレンジゼリー)	米 なたね油 さとう ごま ごま油 でんぶん 小麦粉 ショートニング	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ わかめ 練乳 たまご	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ ながねぎ えのきたけ (夢オレンジ)	755	31.3

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、マカダミアナッツ、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。
- ・○印のある日ない日に関わらず、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。
- ・◎印がついている献立について、食物アレルギーのある児童のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。  
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(水)
9月分	9月2日(月)

・口座へのご入金、振替前日までにお願いいたします。  
・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。



← 献立日誌のページ  
食品一覧表のページ →



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



## 第74回“社会を明るくする運動”中央大会を開催します

安全で安心な暮らしはすべての人の望みです。  
犯罪や非行をなくすにはどうしたらいいでしょう。  
あなたができることから始めてみませんか。  
7月は社会を明るくする運動強化月間です。  
実施日: 7月11日(木)  
開演: 13時30分(開場13時)  
場所: フレンジア  
内容 第一部 式典・作文朗読  
(安行中学校・戸塚中学校・青木中央小学校の生徒3名)  
第二部 合唱(安行中学校)  
問い合わせ: 福祉総務課 電話: 259-7647  
詳しくは市ホームページをご覧ください



## キッチンけんどう

川口市のホームページで健康増進課(健増)の栄養士が考えた「ヘルシー」で「おいしい」レシピをご紹介します!

レシピはこちらから!

— 川口市公式の地域情報ウェブサイト —

# TRICO kawaguchi

トリコカワグチ

