



♡毎月19日は食育の日です♡

令和7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	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)
今年度のテーマ『噛む力を育てよう!』										
1	火	○	ごはん	牛乳	豆腐と油揚げのみそ汁 豚肉のごま照り焼きソースがけ ひじきツナ炒め	米 さとうごま でんぶん なたね油	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉 ツナ ひじき	たまねぎ さやいんげん にんじん こまつな	822	34.6
2	水	○	ごはん	牛乳	ごきつねごはん つくね汁 いわしのおろしがけ	米 なたね油 さとう	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 いわし 大豆	にんじん さやえんどう たまねぎ だいこん ながねぎ こまつな	766	30.9
3	木	○	ゆで スパゲティ	牛乳	ごぼうにやみートソーススパゲティ チキンナゲット 枝豆のサラダ	スパゲティ さとう でんぶん なたね油 ドレッシング オリーブ油	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 おから	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト えだまめ もやし	826	33.0
4	金	○	ごはん	牛乳	フルコギトッパ キムチとトクのスープ しゅうまい ライチゼリー	米 ごま油 さとう でんぶん ごま トク 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ もやし にら キムチ ライチ レモン	765	29.7
7	月		ロールパン	牛乳	天の川スープ 星型ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ セタゼリー	パン 米粉めん マカロニ なたね油 ラード 小麦粉 ドレッシング さとう	牛乳 とり肉 大豆 わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし トマト レモン ぶどう みかん	832	27.2
8	火	○	ごはん	牛乳	具汁 あじの南蛮風 小松菜のサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ あじ みそ	にんじん だいこん ながねぎ こまつな もやし	753	30.9
9	水		キャロット ピラフ	牛乳	ニョッキのクリームスープ オムレツ ラタトゥイユ	米 ニョッキ なたね油 小麦粉 ラード オリーブ油 さとう でんぶん 大豆油	牛乳 ベーコン とり肉 たまご 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ なす ズッキーニ パプリカ にんにく トマト とうもろこし	791	26.0
10	木	○	蒸し中華めん	牛乳	五目ラーメン 春巻 冷凍みかん	中華めん でんぶん なたね油 小麦粉 ごま油	牛乳 ぶた肉	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう みかん	836	29.6
11	金	○	ごはん	牛乳	冬瓜汁 白ごまつね じゃがいものそばろ煮	米 でんぶん さとう じゃがいも なたね油 ごま	牛乳 とり肉 油揚げ ぶた肉	とうがん にんじん ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ グリーンピース	756	27.7
14	月		メロンパン	牛乳	ミネストローネ ツナポテコロッケ 花野菜サラダ	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油 じゃがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 ベーコン ツナ	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 カリフラワー	747	22.1
15	火	○	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 から揚げの香味だれ きんぴらごぼう	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	たまねぎ ながねぎ こまつな しょうが にんじん ごぼう	764	28.1
16	水		麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 温野菜サラダ 米粉のみかんクレープ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 米粉 ごま ドレッシング やし油 さとう	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆乳	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	823	24.3

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。

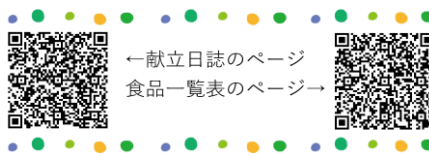
・天候等の影響により、食材の産地や食材料が変更となることがありますのでご了承ください。

・○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。

・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。

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	6月30日(月)
7月分	7月31日(木)

・口座へのご入金、振替前日までお願いいたします。
・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。



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



科学展示室
特別展
文房具
6.7~7.13日

それは「書く」「描く」「消す」を変える科学のチカラ

◎インキの種類が異なるボールペンを使って書き味を比べてみよう。

◎自分が描いた絵がモニターの中で動き出す?

◎壁へのらくがきがでるコーナーを設置!

文房具に秘められた「科学のチカラ」を、科学館で見て、さわって、確かめてみよう!!

プラネタリウム
一般投影観番組
New!!
6月7日(土)より投影開始!

プラネタリウムで子どもたちに叱られる!2
千コキョエの星空タイムラベル
星のランゲアア超銀河団

「子どもたちに叱られる」©NHK

千コキョエちゃんがあんな時代やこんな時代にタイムトラベル!
日常の何気ない疑問や知っているようで知らない、星空にまつわる素朴な疑問をなげかけます!
さあ、プラネタリウムで子どもたちに叱られる?

※観覧中は毎日投影!
投影日時などの詳細はホームページでご確認ください。

花火を安全に遊ぶポイント

- 1 風の強いときは花火をしない
- 2 燃えやすいものがなく、広くて安全な場所を選ぶ
- 3 子供だけでなく大人と一緒に遊ぶ
- 4 説明書をよく読み、注意事項を必ず守る
- 5 水バケツを用意し、使った花火は必ず水につける

子供の火遊びによる火災防止のポイント

- 1 子供だけを残して外出しない
- 2 ライターやマッチを子供の手の届くところに置かない
- 3 子供だけで火を取り扱わない
- 4 火遊びをしているのを見かけたら注意する
- 5 火災の恐ろしさ・火の取扱いについて教育する

川口市消防局 予防課