



平成30年
7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
センター調理中学校
(元郷センターA献立)

日 曜	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)
2月	ナン	牛乳	コーンポタージュ ドライカレー ポテトサラダ	ナン 小麦粉 ラード なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とり肉 大豆 ぶた肉 ハム チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ どうもろこし パセリ にんにく にんにく しょうが きゅうり	722	35.8
3火	ごはん	牛乳	なす入りみそ汁 あじフライ ひじきの信田煮	米 じゃがいも なたね油 さとう パン粉 でんぶん	牛乳 とうふ みそ ぶた肉 油揚げ ひじき あじ	なす たまねぎ かんぴょう にんじん	788	30.4
4水	ごはん	牛乳	炒りどり わかさぎフリッター 切り干し大根のサラダ	米 じゃがいも なたね油 さとうドレッシング 小麦粉	牛乳 とり肉 わかさぎ おきあみ	にんじん ごぼう 切干大根 きゅうり	818	24.5
5木	ホット中華めん	牛乳	みそラーメン 春巻 ブロッコリー	中華めん ごま油 なたね油 マヨネーズ 小麦粉	ぶた肉 みそ 牛乳	キャベツ にんにく もやし ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー たまねぎ	784	29.2
6金	ごはん	牛乳	七夕汁 星型ハンバーグ いんげんとコーンのソテー 七タゼリー	米 そうめん マカロニ なたね油 さとう ラード	牛乳 とり肉	にんじん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ さやいんげん どうもろこし ぶどう	780	26.5
9月	『食べ物の動きを知らう』今月の食べ物: スズッキーニ			パン マカロニ なたね油 オリーブ油	牛乳 とり肉 ソーセージ ベーコン	たまねぎ にんにく ほうれんそう かぼちゃ なす スズッキーニ トマト 黄ピーマン にんにく	749	31.6
	ツイストパン	牛乳	マカロニスープ フランクフルトソーセージ ラタトゥイユ					
スズッキーニには、カリウムが多く含まれているため体内の余分な塩分を排泄する作用があり、むくみを予防します。								
10火	ごはん	牛乳	キムたくごはん はるさめスープ フーヨーハイ	米 ごま油 はるさめ なたね油 さとう でんぶん	ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご かに	ながねぎ キャベツ キムチ だいこん にんじん もやし ほうれんそう しいたけ	737	29.2
11水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい もやしのナムル	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 にんにく しいたけ しょうが にんにく ながねぎ もやし こまつな	790	30.0
12木	地粉うどん	牛乳	きつねうどん 揚げたこ焼き 冷凍みかん	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 油揚げ あおさ たこ	にんじん たまねぎ ほうれんそう みかん キャベツ	747	27.1
13金	ごはん	牛乳	呉汁 いわしの梅しょうゆ煮 厚揚げと豚肉の煮物	米 じゃがいも なたね油 さとも さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油揚げ みそ いわし ぶた肉 厚揚げ	ごぼう にんにく だいこん えだまめ ながねぎ しいたけ さやいんげん	824	35.3
17火	ごはん	牛乳	ルイジアナライス ビーフスープ ポテト衣のチキンカツ	米 バター ごま油 パン粉 なたね油 じゃがいも ビーフ	牛乳 とりレバー とり肉 大豆 ぶた肉	にんじん たまねぎ いら どうもろこし セロリー ピーマン にんにく しいたけ もやし しょうが	762	28.0
18水	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ パインゼリー	米 麦 じゃがいも ラード なたね油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とりレバー	たまねぎ にんにく ピーマン なす トマト スズッキーニ しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし パインアップル	798	22.3

・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	
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、所定の日にかまめ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 きゅほらん