



令和元年
7月
川口市マスコット「きゅぼらん」

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
(元郷学校給食センターA献立)

※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	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)
『不足しがちな栄養素が入っている食べ物を知ろう!』1学期の栄養素:食物繊維 今月の食べ物:かぼちゃ									
1	月	クロワッサン	牛乳	パンキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース 野菜ソテー	パンなたね油 小麦粉 ラード	牛乳と肉 ソーセージ 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ パセリ エリンギ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし	753	28.0
パンキンポタージュに入っているかぼちゃには、食物繊維が多く含まれています。									
2	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 しゅうまい 海藻サラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ごま小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ 茎わかめ 赤つのもた	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし	785	28.3
3	水	ごはん	牛乳	打ち豆汁 鶏のから揚げ ブロッコリーのおひたし	米 なたね油 さとう でんぶん 米粉	牛乳 大豆 油揚げ とうふ みそ とり肉 かつお節	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しょうが にんにく ブロッコリー	756	32.2
4	木	地粉うどん	牛乳	夏野菜うどん 笹かまぼこのえび風味 とうもろこし	うどん さとう 小麦粉 なたね油	牛乳 ぶた肉 なたね油 油揚げ ささかまぼこ さくらえび	なす オクラ かぼちゃ にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし	751	31.5
5	金	酢めし	牛乳	ちらし寿司 七夕汁 さけの塩焼き セタゼリー	米 なたね油 さとう そうめん でんぶん	牛乳 えび たまご 油揚げ とり肉 さけ かまぼこ	にんじん しいたけ えだまめ ほうれんそう ながねぎ ブルーベリー	756	31.7
8	月	マーブル 食パン	牛乳	キャベツとウインナーのスープ 鶏肉のカレー風味焼き 枝豆とマカロニのサラダ	パン ココア なたね油 マカロニ さとう マヨネーズ	牛乳 ソーセージ とり肉 ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ えだまめ とうもろこし	748	32.2
9	火	ごはん	牛乳	なす入り豚汁 さばの塩こうじ焼き 青菜の煮浸し	米 なたね油	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば 油揚げ	なす にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こまつな えのきたけ	759	28.9
10	水	わかめごはん	牛乳	かきたま汁 あじフライ 切り干し大根のサラダ	米 でんぶん 小麦粉 小麦粉 なたね油 ドレッシング	牛乳 わかめ たまご とり肉 あじ	ほうれんそう たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり	747	27.5
11	木	ホット中華めん	牛乳	長崎ちゃんぽん ぎょうざ メロン	中華めん なたね油 でんぶん ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 いか さつま揚げ	キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく メロン	759	29.4
12	金	ごはん	牛乳	豆腐のスープ 厚焼たまご 豚キムチ炒め	米 なたね油 ごま油 ごま さとう でんぶん	牛乳 とうふ とり肉 たまご ぶた肉 みそ	にんじん たけのこ きくらげ ながねぎ ほうれんそう キムチ キャベツ たまねぎ にら しょうが にんにく	747	31.9
16	火	ごはん	牛乳	冬瓜のみそ汁 太刀魚フライ こんにゃくの炒め煮	米 なたね油 さとう パン粉 小麦粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ 太刀魚 ぶた肉	とうがら ほうれんそう ながねぎ にんじん さやえんどう	764	26.5
17	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 夏野菜のサラダ 米粉クレープ(ヨーグルト風味)	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ドレッシング さとう 植物油 米粉	牛乳 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ 赤ピーマン きゅうり とうもろこし オクラ えだまめ	835	23.8

・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。
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(水)	7月30日(火) までに入金をお願いします
9月分	9月2日(月)	9月1日(日) 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。