



令和3年
6月

♡毎月19日は食育の日です♡

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)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※ 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)
1 火	ごはん	牛乳	かみなり汁 豚肉のねぎみそ焼き ひじきの五目煮	米 ごま油 さとう	牛乳 とうふ とうふ ぶた肉 みそ ひじき 油揚げ 大豆	ながねぎ だいこん こまつな えのきたけ にんじん	757	29.9
2 水	ごはん	牛乳	肉団子のみそ汁 たらゆず香和え 切り干し大根とするめのサラダ	米 なたね油 さとう ドレッシング でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たら いか	たまねぎ だいこん ほうれんそう ながねぎ ゆず 切干大根 にんじん きゅうり	751	28.4
3 木	ホット中華めん	牛乳	たんたんめん ぎょうざ わかめの中華炒め	中華めん ごま なたね油 さとう ラード 小麦粉 ごま油 ラード	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ	チンゲンサイ えのきたけ ながねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし エリンギ	778	30.5
4 金	ごはん	牛乳	みそ汁 さばのカレーしょうゆ焼き ポテトサラダ	米 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とうふ みそ さば ハム	だいこん たまねぎ きゅうり えのきたけ ほうれんそう ながねぎ しょうが にんじん	773	26.7
7 月	子供パン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ ほうれんそうのソテー	パン マカロニ オリーブ油 さとう なたね油	牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん パプリカ トマト かぼちゃ にんにく ほうれんそう とうもろこし	752	26.5
8 火	ごはん	牛乳	いも団子汁 きんぴらハンバーグ うの花炒り煮	米 じゃがいも でんぶん なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ おから 焼くわ	だいこん にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ながねぎ しいたけ さやえんどう	751	25.9
給食で世界を旅しよう 今月の国:タイ								
9 水	ごはん	牛乳	ガバオライス トムヤムクン(タイ風えびスープ) 白身魚のチリソースがけ	米 さとう なたね油 ごま油 でんぶん	牛乳 とうふ えび とうふ ほき	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ ぶなしめじ にんじん えのきたけ チンゲンサイ レモン ながねぎ しょうが バジル	759	33.6
トムヤムクンは世界3大スープといわれる、タイの代表的な料理です。食べやすいように給食用にアレンジしてあります。								
10 木	ホット中華めん	牛乳	豆腐ラーメン 手作りアメリカンドッグ もやしのナムル	中華めん でんぶん 小麦粉 マヨネーズ さとう なたね油 ドレッシング 粉末油脂	牛乳 ぶた肉 とうふ ソーセージ	にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし こまつな	780	32.4
11 金	ごはん	牛乳	豚汁 鶏肉のごま照り焼き かぼちゃのサラダ	米 じゃがいも さとう ごま なたね油 マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん かぼちゃ えだまめ	808	30.7
14 月	黒パン	牛乳	コーンポタージュ フランクフルトソーセージ キャベツソテー	パン 黒とう 小麦粉 ラード コーンスターチ なたね油	牛乳 脱脂粉乳 ソーセージ	たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ	773	27.9
15 火	ごはん	牛乳	三色そぼろごはん まゆ玉汁 ゼリーフライ	米 さとう なたね油 白玉もち じゃがいも でんぶん 植物油脂	牛乳 ぶた肉 たまご みそ おから	しょうが グリンピース だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう たまねぎ	814	27.0
16 水	ごはん	牛乳	彩の国汁 ししゃも南蛮風 ブロッコリーのお浸し	米 さとうも なたね油 でんぶん さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ ししゃも 油揚げ かつお節	はくさい にんじん こまつな ながねぎ ブロッコリー	746	30.4
17 木	ごはん	牛乳	中華丼 かぼちゃコロッケ ミニトマト	米 なたね油 さとう でんぶん パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉 かまぼこ うずら卵	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんにく かぼちゃ トマト	761	25.5
18 金	ごはん	牛乳	ピピンバ キムチとたまごのスープ しゅうまい	米 さとう なたね油 ごま ごま油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 たまご	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう キムチ ながねぎ チンゲンサイ たまねぎ	748	34.2
22 火	ごはん	牛乳	四川豆腐 いかなゲット 中華風野菜炒め	米 さとう ごま油 でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 とうふ ぶた肉 いか たちうお	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ ピーマン	816	27.9
23 水	麦ごはん	牛乳	カレーライス じゃこチーズのサラダ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 ごま ごま油 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー ちりめんじゃこ チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり	777	25.5
24 木	地粉うどん	牛乳	むさしのうどん みそポテト ブロッコリー	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油 ドレッシング ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ みそ	にんじん なす こまつな しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ながねぎ ブロッコリー	744	26.7
25 金	ごはん	牛乳	けんちん汁 豚肉のしょうが炒め 冷凍みかん	米 さとうも なたね油 さとう	牛乳 とうふ 油揚げ ぶた肉	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ しょうが みかん	752	33.0
28 月	ツイストパン	牛乳	むさしのシチュー オムレツミートソースかけ フレンチサラダ	パン さつまいも ラード なたね油 小麦粉 さとう でんぶん オリーブ油	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 たまご ぶた肉	ブロッコリー にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	810	29.4
29 火	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏のから揚げ こまつなサラダ	米 でんぶん さとう なたね油 ごま油	牛乳 とうふ たまご とり肉 ツナ	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん	748	30.5
30 水	酢飯	牛乳	こぎつね寿司 さつまいも あじのさんが焼き	米 なたね油 さとう さつまいも 植物性たんぱく ラード	牛乳 油揚げ ぶた肉 とり肉 とうふ みそ あじ	にんじん さやえんどう だいこん ごぼう たまねぎ	809	32.5

川口市の学校給食では、そば、落花生(ピーナッツ)、キウイフルーツ、くるみは提供しません。

- 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(水)
7月分	8月2日(月)

上記日程となりますので、所定の日にかみで
学校給食費自動引落日へ必ずご入金をお願いいたします。



← 献立日誌のページ

食品一覧表のページ→

