



令和6年
4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
(元郷センター献立)

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 | 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) |
| 10 | 水 | 酢めし | 牛乳 | こぎつね寿司 みそ汁 さわらの西京焼き 米粉のいちごクレープ | 米 なたね油 さとう じゃがいも 米粉 | 牛乳 油揚げ ぶた肉 わかめ みそ さわら 豆乳 | にんじん さやえんどう キャベツ たまねぎ ながねぎ いちご | 877 | 33.9 |
| 11 | 木 | ホット中華めん | 牛乳 | たんたんめん 春巻 中華サラダ | 中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 ごま油 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 みそ ハム | 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 もやし こまつな | 862 | 31.5 |
| 12 | 金 | ごはん | 牛乳 | 若竹汁 鶏のから揚げ 野菜のうま煮 | 米 さとう でんぶん なたね油 じゃがいも | 牛乳 とうふ わかめ とり肉 ぶた肉 | たけのこ たまねぎ さやえんどう しょうが にんにく にんじん さやいんげん | 772 | 29.1 |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | すいとん 白ごまつくね ひじきの煮物 | 米 すいとん なたね油 さとう でんぶん ごま | 牛乳 とり肉 油揚げ ひじき ぶた肉 大豆 さつま揚げ | にんじん だいこん ほうれんそう ながねぎ たまねぎ | 803 | 30.0 |
| 16 | 火 | ツイストパン | 牛乳 | 春キャベツのスープ 白身魚の香草フライ 花野菜のサラダ | パン じゃがいも なたね油 ドレッシング ごま パン粉 | 牛乳 とり肉 ハム ほき | キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー カリフラワー とうもろこし パセリ | 756 | 31.7 |
| 17 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス 三色ソテー はちみつレモンゼリー | 米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 バーム油 さとう 大豆油 水 あめ はちみつ | 牛乳 ぶた肉 レバー ベーコン | たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ とうもろこし レモン | 862 | 24.5 |
| 18 | 木 | 地粉うどん | 牛乳 | 鶏ねぎうどん ちくわの磯辺揚げ 煮浸し | うどん 小麦粉 なたね油 | 牛乳 とり肉 油揚げ なたね 焼きちくわ あおさ | ながねぎ にんじん こまつな ほうれんそう はくさい | 753 | 31.6 |
| 19 | 金 | わかめごはん | 牛乳 | 呉汁 五目たまご焼き 切り干し大根の煮物 | 米 じゃがいも なたね油 さとう 植物油 | 牛乳 ぶた肉 油揚げ 大豆 みそ わかめ さつま揚げ たまご | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ 切干大根 | 802 | 29.0 |
| 22 | 月 | さきたまライス ボール | 牛乳 | マカロニスープ ウインナーの香味揚げ チリコンカン | パン マカロニ なたね油 小麦粉 ごま オリーブ油 さとう 米粉 | 牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉 | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが トマト | 789 | 34.1 |
| 23 | 火 | ごはん | 牛乳 | けんちん汁 鶏肉の照り焼き こんにゃくの炒め煮 | 米 さといも さとう なたね油 | 牛乳 とうふ 油揚げ とり肉 ぶた肉 | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ さやいんげん | 769 | 32.7 |
| 24 | 水 | ごはん | 牛乳 | 豚汁 さばの塩焼き いんげんのツナごま和え | 米 ごま さとう | 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ さば ツナ | にんじん ほうれんそう ながねぎ だいこん さやいんげん | 774 | 32.6 |
| 25 | 木 | ソフトめん | 牛乳 | ソフトめん コーンフライ ほうれんそうのソテー | ソフトめん 小麦粉 ラード さとう なたね油 大豆油 パン粉 | 牛乳 ぶた肉 ソーセージ | にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト ほうれんそう とうもろこし トマト | 828 | 31.5 |
| 26 | 金 | ごはん | 牛乳 | 今年度の献立テーマは、「丈夫な体をつくろう!」です。1学期は「減塩」 具だくさんみそ汁 豚肉のゆず香和え おかかきんぴら おかかきんぴら おおかきんぴらは、おかかを使用することで、しょうゆが少量でもおいしく食べることができます。 | 米 さといも でんぶん なたね油 さとう ごま | 牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉 かつお節 | だいこん にんじん たまねぎ こまつな ゆず れんこん ごぼう | 810 | 31.3 |
| 30 | 火 | ごはん | 牛乳 コーヒー 飲料 | トック入りスープ 豚キムチ炒め | 米 トック なたね油 さとう | 牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉 みそ | えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん ながねぎ キムチ キャベツ たら しょうが にんにく | 782 | 32.4 |

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、まつたけ、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。

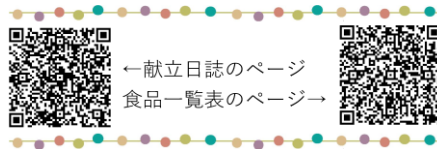
・おはしはきれいに洗って毎日必ず忘れずに持参するをお願いします。

・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 |
| 4、5月分 | 5月31日(金) |

・口座へのご入金、振替前日までにお願いたします。
・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

