



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和3年  
7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  
(新郷・南平センター献立)

※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	スプーン	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	木		地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん かぼちゃの天ぷら オレンジ	うどん 小麦粉 たね油	牛乳 とり肉 油揚げ など	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが かぼちゃ オレンジ	748	25.7
2	金	○	ごはん	牛乳	四川豆腐 しゅうまい もやしのサラダ	米 たね油 さとう 小麦粉 でんぶん ごま油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ もやし とうもろこし	800	30.8
5	月	○	子供パン	牛乳	野菜のクリームスープ ポテトコロッケ ごぼうサラダ	パン たね油 小麦粉 ラード じゃがいも パン粉 ごま ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう とうもろこし	806	26.7
6	火		ごはん	牛乳	呉汁 和風ハンバーグ 冷凍みかん	米 じゃがいも たね油 さとうラード でんぶん	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ えのきたけ たまねぎ みかん	774	27.6
7	水		酢めし	牛乳	こぎつね寿司 七夕汁 あじフライ	米 たね油 さとう 米粉めん パン粉 でんぶん	牛乳 油揚げ ぶた肉 とうふ かまぼこ あじ	にんじん オクラ ながねぎ さやいんげん	814	30.9
8	木		ソフトめん	牛乳	スパゲティキャロットソース チキンナゲット 枝豆	ソフトめん たね油 でんぶん 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ にんじん りんご トマト えだまめ	845	34.4
『給食で世界を旅しよう』 今月のテーマ: フィリピン共和国										
9	金	○	ごはん	牛乳	ディナーラスープ アドボ 米粉のバナナスティックケーキ	米 さとう じゃがいも たね油 米粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 うずら卵 豆乳	にんにく しょうが とうが にんじん たまねぎ バナナ	802	32.0
「ディナーラスープ」は鶏肉・冬瓜・ナンプレーを入れたあっさりとしたスープです。「アドボ」は肉を調味料に漬け込んで調理するフィリピンの代表的な料理です。										
12	月	○	ツイストパン	牛乳	キャベツとウインナーのスープ 白身魚の香草フライ ラタトゥイユ	パン たね油 オリーブ油 さとう 小麦粉 パン粉	牛乳 とり肉 ほき ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく なす ズッキーニ パプリカ トマト バジル	764	27.6
13	火		ごはん	牛乳	冬瓜汁 鶏のから揚げ ブロッコリー	米 でんぶん さとう たね油 マヨネーズ	牛乳 油揚げ とり肉	とうがんにんじん ながねぎ こまつなしょうが にんにく ブロッコリー	748	28.5
14	水		ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 さばの辛味焼き 切り干し大根の煮物	米 たね油 さとう 水あめ	牛乳 油揚げ みそ さば さつま揚げ	なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ 切干大根 にんじん トマト	786	27.1
15	木		ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン ひじきぎょうざ 小松菜のサラダ	中華めん ごま油 たね油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 わかめ ひじき	にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし こまつな もやし	770	27.7
◎16	金	○	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス 温野菜サラダ シューアイス (代替食: アセロラゼリー)	米 麦 じゃがいも たね油 小麦粉 ラード ドレッシング ショートニング (さとう) (水あめ)	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 練乳 たまご	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 (アセロラ)	884	25.6

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。
- 「スプーン」○印の日のみ、学校給食センターより給食時にスプーンを用意いたします。  
○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をお願いします。

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。

◎印がついている献立について、食物アレルギーのある生徒のうち代替食を希望する方には、代替食を提供します。  
それぞれの主な食品は下線、代替食品は括弧書きで表記します。

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	8月2日(月)
9月分	8月31日(火)

上記日程となりますので、所定の日にちまでに  
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。

← 献立日誌のページ →

← 食品一覧表のページ →

