



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
(新郷・南平センター献立)

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	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	火		ごはん	牛乳	たまごとコーンのスープ 山賊揚げ 小松菜ともやしのナムル	米 なたね油 でんぶん コーンスターチ ドレッシング	牛乳 たまご ぶた肉 わかめ とり肉	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし ほうれんそう にんにくしょうが こまつな	751	29.3
2	水		ごはん	牛乳	切り干し大根のみそ汁 照りマヨつくね さといものうま煮	米 マヨネーズ さといも なたね油 さとう パン粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ とり肉 ぶた肉	切干大根 にんじん ながねぎ こまつな さやいんげん たまねぎ	752	26.1
3	木		ホット中華めん	牛乳	五目ラーメン 彩の国ねぎみそぎょうざ 枝豆	中華めん ごま油 でんぶん なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 なたね油 みそ	にんじん もやし ながねぎ ほうれんそう えだまめ キャベツ	764	30.6
4	金		酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鯖物汁 きゅぼらんとたまご焼き ブルー	米 さとう なたね油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 油揚げ ひじき えび とうふ みそ たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ ブルー	770	26.2
7	月	○	ツイストパン	牛乳	ラビオリスープ いかなゲット ほうれんそうとコーンのソテー	パン でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 たちお いか ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう とうもろこし	749	23.7
8	火		ごはん	牛乳	鶏ごぼうごはん 根菜汁 豚肉のしょうが焼き	米 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 凍り豆腐 さつま揚げ みそ ぶた肉	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ だいこん れんこん ながねぎ しょうが	775	29.4
9	水		ごはん	牛乳	けんちん汁 かわいいの野菜あんかけ オレンジ	米 さといも なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ 油揚げ かかれい	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが もやし ピーマン オレンジ	748	29.8
10	木		地粉うどん	牛乳	おっきりこみ 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 マヨネーズ	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ほくさい しいたけ ながねぎ ブロッコリー	771	25.0
11	金	○	ごはん	牛乳	ピピンパ トック入りスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう ごま ごま油 トック 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	750	30.2
「給食で世界を旅しよう」 今月のテーマ: イギリス										
14	月	○	子供パン スライス	牛乳	スコッチブロス スコッチエッグ コロネーションチキン 紅茶ゼリー	パン 麦 なたね油 マヨネーズ 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 いんげん豆 たまご とり肉	にんにく セロリー ながねぎ たまねぎ にんじん キャベツ パプリカ りんご	774	31.7
「スコッチブロス」は大麦と野菜がたくさん入ったスープです。「コロネーションチキン」はエリザベス2世女王の戴冠式で出された伝統的な料理です。										
15	火		ごはん	牛乳	とん汁 あじの梅香ソース 枝豆のサラダ	米 なたね油 さとう でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ あじ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しょうが うめ えだまめ もやし	751	32.9
16	水		ごはん ふりかけ	牛乳	かきたま汁 とんかつ わかめのサラダ	米 でんぶん なたね油 パン粉 さとう ドレッシング	牛乳 のり かつお節 たまご ぶた肉 わかめ 大豆	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	747	27.0
17	木		ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 いわしのみぞれ煮 肉じゃが	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ いわし ぶた肉	なす さやいんげん かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん	751	27.6
18	金	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パオズ アーモンドフィッシュ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 アーモンド 水あめ	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ かたくちいわし	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ	821	33.3
22	火		ごはん	牛乳	かてめし だご汁 ゼリーフライ	米 なたね油 さとう さといも 白玉もち じゃがいも 小麦粉	牛乳 とり肉 油揚げ 凍り豆腐 おから	ごぼう にんじん ずいき しいたけ だいこん ながねぎ こまつな	747	21.3
23	水		ごはん	牛乳	彩の国みそ汁 和風おろしハンバーグ しゃくし菜ふりかけ	米 さといも なたね油 さとう でんぶん ごま ラード	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ かつお節 ちりめんじゃこ	ながねぎ こまつな だいこん しゃくし菜 たまねぎ	747	30.3
24	木		ソフトめん	牛乳	ごぼうにやミートソーススパゲティ かぼちゃコロッケ さくらんぼ	ソフトめん でんぶん なたね油 パン粉 小麦粉	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ にんじん エリンギ トマト かぼちゃ さくらんぼ パセリ	747	27.6
25	金	○	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 乳酸菌飲料	米 麦 じゃがいも ラード 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	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	811	24.9
28	月	○	はちみつパン	牛乳	むさしのクリームスープ ミートボールのトマトソースがけ アセロラゼリー	パン はちみつ さつまいも ラード 小麦粉 なたね油 オリーブ油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 脱脂粉乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく トマト アセロラ	838	27.1
29	火		ごはん	牛乳	わかめスープ 中華風チキンソテー 野菜炒め	米 でんぶん さとう ごま ごま油 なたね油	牛乳 わかめ うずら卵 とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ にんにく しょうが もやし ピーマン	748	29.7
30	水		ごはん	牛乳	ごまキムチみそ汁 ほきの磯香揚げ ひじきのサラダ	米 さといも なたね油 ごま パン粉 でんぶん ドレッシング	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ほき ひじき あおさ	にんじん だいこん ながねぎ キムチ もやし とうもろこし	748	27.7

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、所定の日にちま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 →

