♡毎月19日は食育の日です♡

川口市マスコット「きゅぽらん」

令和4年
6月 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）

※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 主食	飲み物	おかず	主な食品 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	栄養価 エネルギー(kcal)	たん白質(g)
1	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 唐揚げのねぎしょうがだれ うの花炒り煮	米 でんぷん なたね油 さとう	牛乳 たまご とり肉 おから 焼ちくわ	にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが ながねぎ しいたけ	747	27.9
2	木	ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン 春巻 小松菜の中華サラダ	中華めん ごま油 なたね油 はるさめ ドレッシング 小麦粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	786	25.0
3	金	酢めし	牛乳	鉄骨ちらし 鋳物汁 きゅぽらんたまご焼き きゅぽらんゼリー(オレンジ)	米 さとう なたね油 ごま油 でんぷん 粉あめ	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 オレンジ みかん	760	26.1
6	月	バターロール	牛乳	白いんげん豆のスープ ミートボールのトマトソースがけ ブロッコリー	パン なたね油 オリーブ油 さとう でんぷん ドレッシング	牛乳 いんげん豆 ベーコン とり肉 ぶた肉	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ほうれんそう パセリ にんにく トマト ブロッコリー	764	26.6
7	火	ごはん	牛乳	彩の国みそ汁 白ごまつくねのおろしがけ 納豆	米 なたね油 さとう ごま でんぷん パン粉	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ とり肉 納豆	だいこん にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ	769	29.1
8	水	ごはん	牛乳	かみなり汁 白身魚の香味ソース 五目豆	米 なたね油 さとう ごま油 でんぷん	牛乳 油揚げ とうふ ほき、大豆 刻み昆布	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう にんにく ごぼう	749	29.8
9	木	地粉うどん	牛乳	ねぎまうどん ゼリーフライ 切り干し大根のサラダ	うどん なたね油 小麦粉 じゃがいも ドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ なると おから	ながねぎ にんじん ほうれんそう しょうが 切干大根 こまつな	758	25.5
10	金	ごはん	牛乳	プルコギトッパプ トック入りスープ いかナゲット	米 ごま油 さとう でんぷん ごま トック なたね油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ いか たちうお	にんにく にら たまねぎ にんじん エリンギ えのきたけ	815	26.6
13	月	黒パン	牛乳	じゃがいものトマト煮 チーズオムレツ ほうれんそうとコーンのソテー	パン 黒とう じゃがいも さとう なたね油 でんぷん	牛乳 とり肉 ベーコン たまご チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく グリンピース トマト ほうれんそう とうもろこし	763	29.5
14	火	ごはん	牛乳	肉だんご汁 レバーのごまみそ甘辛揚げ 小松菜のサラダ	米 なたね油 さとう ごま ドレッシング でんぷん	牛乳 とうふ とり肉 油揚げ ぶた肉 みそ 豚レバー	だいこん にんじん ながねぎ しょうが たまねぎ こまつな もやし	767	29.4
15	水	ごはん	牛乳	肉豆腐 あじの照り焼き きんぴらごぼう	米 じゃがいも さとう なたね油	牛乳 ぶた肉 とうふ あじ さつま揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう	768	35.9
16	木	ホット中華めん	牛乳	マーボー麺 ひじきぎょうざ オレンジ	中華めん さとう でんぷん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ひじき	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ オレンジ キャベツ	775	30.3
17	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス 温野菜サラダ アセロラゼリー	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 さとう ドレッシング でんぷん	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ	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 アセロラ	808	24.1
22	水	ごはん	牛乳	ごまみそ汁 さばの辛味焼き キャベツのおかか煮	米 じゃがいも ごま さとう 水あめ	牛乳 大豆 みそ さば かつお節	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ トマト	757	26.4
23	木	ソフトめん	牛乳	スパゲティボローニャソース 花豆コロッケ ごぼうサラダ	ソフトめん オリーブ油 さとう 小麦粉 ラード ごま でんぷん なたね油 じゃがいも ドレッシング 大豆油 パン粉	牛乳 ぶた肉 白花豆	にんじん たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう とうもろこし	865	30.6
		今年度のテーマは『味わおう！日本各地の郷土料理』　今月は『埼玉県』							
24	金	ごはん	牛乳	まゆ玉汁 豚肉のしょうが焼き しゃくし菜ふりかけ	米 白玉もち ごま ごま油	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 ちりめんじゃこ かつお節	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが しゃくしな	779	29.2
		「まゆ玉汁」は、秩父地方の郷土料理で、白玉団子を煮が作る「まゆ」に見立てた汁物です。「しゃくし菜」は秩父地方特産の野菜です。							
27	月	はちみつパン	牛乳	むさしのクリームスープ ソーセージケチャップソース メロン	パン はちみつ さつまいも 小麦粉 ラード さとう でんぷん	牛乳 とり肉 ソーセージ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー メロン	791	28.2
28	火	ごはん	牛乳	わかめスープ 川口みそのスタミナ焼肉 枝豆	米 でんぷん なたね油 さとう ごま	牛乳 わかめ うずら卵 みそ ぶた肉	たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが にんにく にら えだまめ	775	29.3
29	水	ごはん	牛乳	打ち豆汁 いわしの南蛮風 ミニトマト	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	牛乳 大豆 油揚げ みそ いわし	にんじん だいこん ながねぎ トマト	772	27.1
30	木	地粉うどん	牛乳	おっきりこみ みそポテト 冷凍みかん	うどん さとう じゃがいも 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ながねぎ みかん	765	23.4

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。

・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。

給食費のご案内

	対象月	日程
①	令和3年度　返金分	5月20日(金)　給食費引落し口座へ返金
②	令和4年度4・5月分	5月31日(火)　給食費引落し口座から振替

①は令和3年度の学校給食費のうち、納めすぎとなったものを返金します。
②は令和4年度1回目の口座振替です。前日までにご準備をお願いいたします。

詳しくはホームページをご覧ください！

←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→