川口市マスコット「きゅぽらん」

♡毎月19日は食育の日です♡

令和6年
5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 | スプーン | 献立名 主食 | 献立名 飲み物 | 献立名 おかず | 主な食品 おもにエネルギーのもとになる食品 | 主な食品 おもに体をつくるもとになる食品 | 主な食品 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) | 栄養価 たん白質(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 水 | | 酢めし | 牛乳 | ちらし寿司<br>すまし汁<br>厚焼きたまご<br>柏もち | 米 さとう 米粉 でんぷん | 牛乳 とり肉 油揚げ とうふ わかめ たまご あずき | しいたけ にんじん かんぴょう さやえんどう えのきたけ ながねぎ ほうれんそう | 822 | 27.0 |
| 2 | 木 | | 地粉うどん | 牛乳 | ねぎまうどん<br>野菜のかき揚げ<br>ブロッコリー | うどん なたね油 小麦粉 ドレッシング | 牛乳 とり肉 油揚げ なると | ながねぎ にんじん たまねぎ ほうれんそう しょうが ブロッコリー | 756 | 25.8 |
| 7 | 火 | | ごはん | 牛乳 | 若竹みそ汁<br>とんかつ<br>キャベツのサラダ<br>アセロラゼリー | 米 なたね油 パン粉 でんぷん ドレッシング さとう | 牛乳 とうふ わかめ みそ ぶた肉 | たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ もやし アセロラ | 790 | 29.3 |
| 8 | 水 | ○ | 麦ごはん | 牛乳 | カレーライス<br>切り干し大根のサラダ<br>乳酸菌飲料 | 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 | 牛乳 ぶた肉 豆乳 脱脂粉乳 | たまねぎ にんじん しょうが にんにく 切干大根 こまつな | 819 | 24.6 |
| 9 | 木 | | ホット中華めん | 牛乳 | たんたんめん<br>ぎょうざ<br>ミニトマト | 中華めん ごま なたね油 さとう ラー油 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 みそ | 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 トマト | 795 | 31.8 |
| 10 | 金 | | ごはん | 牛乳 | 三色そぼろごはん<br>春野菜のすいとん<br>いなだのしょうが煮 | 米 なたね油 さとう すいとん 植物油 | 牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 いなだ | しょうが えだまめ にんじん ごぼう ながねぎ キャベツ | 793 | 33.2 |
| 13 | 月 | ○ | ツイストパン | 牛乳 | じゃがいもとウインナーのトマト煮<br>コーンフライ<br>温野菜サラダ | パン じゃがいも なたね油 さとう 小麦粉 パン粉 ドレッシング | 牛乳 ソーセージ わかめ | にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく トマト キャベツ とうもろこし | 844 | 25.1 |
| 14 | 火 | | わかめごはん | 牛乳 | 呉汁<br>あじの南蛮漬け<br>オレンジ | 米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん | 牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ わかめ あじ | にんじん だいこん ながねぎ たまねぎ オレンジ | 758 | 30.3 |
| 15 | 水 | | ごはん | 牛乳 | プルコギトッパプ<br>キムチとトックのスープ<br>たこナゲット | 米 ごま油 さとう でんぷん ごま トック | 牛乳 ぶた肉 とり肉 みそ たこ いか たら | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし にら キムチ | 783 | 30.0 |
| 16 | 木 | | ソフトめん | 牛乳 | スパゲティボローニャソース<br>かぼちゃコロッケ<br>コーンスローサラダ | ソフトめん オリーブ油 小麦粉 ラード でんぷん なたね油 大豆油 さとう パン粉 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 | にんじん たまねぎ エリンギ にんにく かぼちゃ キャベツ とうもろこし トマト | 809 | 28.5 |
| 17 | 金 | | 今年度のテーマ：丈夫なからだをつくろう！　1学期：減塩<br>ごはん | 牛乳 | 豚肉とキャベツのしょうが入りスープ<br>鶏肉のにんにくソースがけ<br>おかかきんぴら<br>りんごゼリー<br>しょうがやにんにくなどの香味野菜を使用することで塩分控えめでもおいしく食べることができます。また、きんぴらにかつお節を加えることでうま味をプラスし、しょうゆの使用量を控えています。 | 米 なたね油 さとう でんぷん 水あめ | 牛乳 ぶた肉 とり肉 かつお節 | キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ れんこん ごぼう りんご | 764 | 26.8 |
| 20 | 月 | ○ | バターロール | 牛乳 | 野菜のクリームスープ<br>白身魚の香草フライ<br>花野菜サラダ | パン なたね油 パン粉 小麦粉 ラード ドレッシング | 牛乳 ベーコン ぼき 脱脂粉乳 | にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー カリフラワー バジル | 824 | 30.2 |
| 21 | 火 | ○ | ごはん | 牛乳 | マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>わかめのサラダ | 米 でんぷん ごま油 さとう なたね油 小麦粉 ドレッシング | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ わかめ | たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ キャベツ とうもろこし | 754 | 30.0 |
| 22 | 水 | | ごはん | 牛乳 | たけのこごはん<br>こしね汁<br>さばの辛味焼き | 米 さとう なたね油 | 牛乳 とり肉 油揚げ みそ さば | たけのこ にんじん さやえんどう だいこん ごぼう ながねぎ しいたけ しょうが | 761 | 26.8 |
| 23 | 木 | | ホット中華めん | 牛乳 | 長崎ちゃんぽん<br>春巻<br>河内ばんかん | 中華めん なたね油 でんぷん ごま油 小麦粉 | 牛乳 ぶた肉 いか | にんじん キャベツ もやし ながねぎ しょうが にんにく 河内ばんかん | 773 | 28.0 |
| 24 | 金 | | ごはん | 牛乳 | ごまみそ汁<br>和風おろしハンバーグ<br>こんにゃくの炒め煮 | 米 じゃがいも ごま さとう でんぷん なたね油 | 牛乳 大豆 みそ とり肉 | にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう さやいんげん たまねぎ | 752 | 26.8 |
| 27 | 月 | ○ | メロンパン | 牛乳 | キャベツと肉団子のスープ<br>クリスピーチキン<br>彩りポテト | パン なたね油 じゃがいも パン粉 でんぷん | 牛乳 とり肉 ぶた肉 | キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう えだまめ | 778 | 25.8 |
| 28 | 火 | | ごはん | 牛乳 | 豆腐のみそ汁<br>かつおの新たまねぎソースがけ<br>ごぼうサラダ | 米 なたね油 さとう でんぷん ごま ドレッシング | 牛乳 とうふ 油揚げ みそ かつお | たまねぎ こまつな にんにく ごぼう にんじん とうもろこし | 750 | 30.1 |
| 29 | 水 | ○ | 麦ごはん | 牛乳 | ハヤシライス<br>オムレツ<br>野菜のサラダ | 米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード さとう 大豆油 ドレッシング | 牛乳 ぶた肉 たまご | たまねぎ にんじん キャベツ もやし トマト | 812 | 26.2 |
| 30 | 木 | | 地粉うどん | 牛乳 | きつねうどん<br>いかのさらさ揚げ<br>洋なし | うどん さとう なたね油 でんぷん | 牛乳 ぶた肉 油揚げ いか | にんじん たまねぎ ながねぎ ほうれんそう 洋なし | 753 | 33.1 |
| 31 | 金 | | ごはん | 牛乳 | かみなり汁<br>豚肉のレモンソースがけ<br>キャベツの煮びたし | 米 なたね油 さとう でんぷん | 牛乳 とうふ ぶた肉 油揚げ かつお節 | にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう レモン キャベツ こまつな | 753 | 28.7 |

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。

・「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。

| 次回給食費口座引落日のご案内 | |
|---|---|
| 対象給食月 | 口座振替日 |
| 5月分 | 5月31日(金) |
| 6月分 | 7月1日(月) |

・口座へのご入金は、振替前日までにお願いいたします。
・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。

←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→

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