



♡毎月19日は食育の日です♡

令和4年
5月

学校給食共同献立表

川口市教育委員会
センター調理小学校
(新郷・南平センター献立)

川口市マスコット「きゅぼらん」

※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)
2	月	○	酢めし	牛乳	ちらし寿司 かぶとかまぼこ入りすまし汁 鶏の照り焼き	米 さとう	牛乳 えび 油揚げ どうふ かまぼこ わかめ とり肉	れんこん にんじん しいたけ いんげん ながねぎ ほうれんそう	610	27.2
6	金		ごはん	牛乳	とん汁 肉じゃがコロッケ 小松菜のサラダ	米 なたね油 じゃがいも パン粉 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 どうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ こまつな もやし	608	19.3
9	月		ごはん	牛乳	かきたま汁 かつおのたまねぎソースがけ わかめのサラダ	米 でんぶん なたね油 さとうコーンスターチ でんぶん ドレッシング	牛乳 たまご かつお わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ とうもろこし	602	26.3
10	火		ごはん	牛乳	ごまみそ汁 厚焼たまご きんぴらごぼう	米 じゃがいも ごま なたね油 さとう でんぶん	牛乳 大豆 みそ たまご さつま揚げ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう ごぼう	585	20.9
11	水	○	はちみつパン	牛乳	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 コーンフライ 花野菜サラダ	パン じゃがいも なたね油 さとう パン粉 はちみつ 小麦粉 ドレッシング	牛乳 ソーセージ	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし	590	19.0
12	木		ごはん	牛乳	かみなり汁 さばのスタミナ焼き 筑前煮	米 なたね油 さといも さとう	牛乳 とうふ さば とり肉 焼ちくわ	にんじん たまねぎ ながねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう いんげん れんこん	602	23.5
13	金		地粉うどん	牛乳	きつねうどん 笹かまぼこの磯辺揚げ ミニトマト	うどん さとう なたね油 小麦粉	牛乳 油揚げ ぶた肉 ささかまぼこ あおさ	にんじん たまねぎ ほうれんそう トマト	586	26.3
16	月	○	ごはん	牛乳	ビビンバ わかめスープ しゅうまい	米 なたね油 さとう ごま油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ うずら卵	にんじん もやし しょうが にんにく ほうれんそう たまねぎ ながねぎ	585	26.4
17	火		ごはん	牛乳	呉汁 きんぴらハンバーグ いんげんのツナ和え	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ みそ ツナ とり肉	にんじん だいこん ながねぎ いんげん たまねぎ ごぼう	587	25.8
18	水	○	ツイストパン	牛乳	キャロットニョッキのクリームスープ チキンナゲット 野菜のサラダ	パン ニョッキ ラード なたね油 小麦粉 大豆油 ドレッシング	牛乳 ベーコン とり肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ エリンギ とうもろこし ほうれんそう	627	22.3
19	木		ごはん	牛乳	せんべい汁 いわしのみぞれがけ ひじきの五目煮	米 せんべい さとう	牛乳 とり肉 油揚げ いわし ひじき ぶた肉 大豆	にんじん しいたけ ながねぎ はくさい だいこん ごぼう	619	26.2
20	金		ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン チヂミ 河内ばんかん	中華めん ごま油 なたね油 さとう でんぶん 米粉	牛乳 ぶた肉 わかめ	にんじん もやし ながねぎ キャベツ 河内ばんかん	613	18.9
今年度のテーマは「味わおう！日本各地の郷土料理」 今月は「北海道」										
23	月		ごはん	牛乳	どさんこ汁(バター入り) ザンギ すき昆布のうま煮	米 じゃがいも なたね油 バター さとう でんぶん	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 さつま揚げ 油揚げ すき昆布	にんにく もやし にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが	640	26.7
鶏のから揚げを、北海道ではザンギと呼ぶそうです。昆布は北海道でたくさんとれる食材です。										
24	火	○	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 なたね油 さとう ラード 小麦粉 ごまドレッシング	牛乳 ぶた肉 豆乳 わかめ 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	634	19.8
25	水	○	メロンパン	牛乳	ラビオリスープ 花豆コロッケ オレンジ	パン でんぶん 小麦粉 なたね油 パン粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 白花生 豆	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう オレンジ	635	18.6
26	木	○	ごはん	牛乳	たけのごはん 根菜汁 和風おろしハンバーグ	米 なたね油 さとう でんぶん ラード	牛乳 とり肉 油揚げ さつま揚げ みそ	にんじん たけのこ たまねぎ いんげん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ	606	23.8
27	金		ソフトめん	牛乳	スパゲティポロニーソース かぼちゃコロッケ ミニゼリー(青りんご)	ソフトめん なたね油 小麦粉 でんぶん パン粉 さとう ラード 大豆油	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 りんご	710	24.3
30	月		ごはん	牛乳	けんちん汁 白身魚の磯香揚げ 枝豆のサラダ	米 さといも なたね油 パン粉 でんぶん ドレッシング	牛乳 とうふ 油揚げ ぼけ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ しょうが えだまめ もやし	603	23.4
31	火		ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 豚肉のしょうが焼き こんにゃくの炒め煮	米 じゃがいも なたね油 さとう	牛乳 油揚げ みそ ぶた肉 とり肉	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん いんげん	639	25.6

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。

・「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
4、5月分	5月31日(火)

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→



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

