



令和2年
7月

川口市マスコット「きゅほらん」

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
(元郷学校給食センターA献立)

※献立名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ではありませんので、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	水	○	子供パン	牛乳	ミネストローネ 白身魚の香草フライ ツナサラダ	パンじゃがいも さとう マカロニ なたね油 パン粉	牛乳 ベーコン いんげんまめ ほき ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト かぼちゃ にんにく キャベツ パジル	609	24.6
『給食で世界を旅しよう』 今月の国: フィリピン										
2	木		ごはん	牛乳	ティノーラスープ アドボ	米 さとうじゃがいも なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 うずら卵	にんにくしょうが とうがん にんじん たまねぎ	591	28.9
ティノーラスープはしょうがの効いたデキンスープで、アドボはお酢を使ってお肉をやわらかく煮込む料理です。どちらもフィリピンの代表的な料理です。										
3	金		地粉うどん	牛乳	カレーうどん かぼちゃの天ぷら ミニトマト	うどん さとう 小麦粉 ラード でんぶん なたね油	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ トマト	630	22.8
6	月		ごはん	牛乳	わかめスープ 豚キムチ炒め とうもろこし	米 ごまなたね油 さとう ごま油	牛乳 わかめ とうふ ぶた肉 みそ	たまねぎ ながねぎ えのきたけ キムチ キャベツ にんじんしょうが にんにく とうもろこし	583	26.6
7	火		ごはん	牛乳	七夕汁 星型ハンバーグ ブロッコリー	米 そうめん なたね油 さとう でんぶん ラード マヨネーズ	牛乳 とうふ かまぼこ とり肉	にんじん こまつな ながねぎ だいこん たまねぎ ブロッコリー	583	20.9
8	水	○	マーブル 食パン	牛乳	ポテトスープ ガルパンゾのインド風 オレンジ	パンじゃがいも バター 小麦粉 ラード 生クリーム なたね油 さとう	牛乳 脱脂粉乳 ひよこ豆 ぶた肉	たまねぎ パセリ にんにく オレンジ	603	24.3
9	木		ごはん	牛乳	中華風かきたまコーンスープ 鶏肉の照り焼き 小松菜のナムル	米 ごま油 でんぶん さとう なたね油	牛乳 たまご とり肉	たまねぎ とうもろこし こまつな もやし にんじん	627	24.6
10	金		ホット中華めん	牛乳	塩ラーメン ウインナーの香味揚げ 冷凍みかん	中華めん ごま油 小麦粉 ごま なたね油	牛乳 ぶた肉 わかめ ソーセージ	もやし にんじん ながねぎ キャベツ とうもろこし みかん	600	22.9
13	月		ごはん	牛乳	冷夏のみそ汁 豚肉のゆず香和え 即席漬け	米 でんぶん なたね油 さとう ごま 米粉	牛乳 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉	とうがん ながねぎ ゆず キャベツ きゅうり にんじん たくあん	644	27.8
14	火	○	麦ごはん	牛乳	夏野菜のカレーライス コーンソテー	米 麦じゃがいも 小麦粉 ラード なたね油 大豆油	牛乳 ぶた肉 レバー ハム	たまねぎ かぼちゃ さやいんげん トマト しょうが にんにく とうもろこし	627	20.3
15	水	○	ツイストパン	牛乳	ラビオリスープ フライドチキン 野菜ソテー	パン でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 ぶた肉 とり肉 ソーセージ	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう にんにくしょうが キャベツ	667	27.6
16	木	○	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 中華サラダ	米 でんぶん ごま油 さとう なたね油 ドレッシング	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいこん きゅうり とうもろこし	619	24.9
17	金		地粉うどん	牛乳	かしわうどん いかのかりん揚げ ミニトマト	うどん でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ いか	ながねぎ にんじん しょうが ほうれんそう トマト	619	29.3
20	月		ごはん	牛乳	わんたんスープ しゅうまい 厚揚げとキャベツの甘辛あん炒め	米 小麦粉 ごま油 さとう でんぶん	牛乳 とり肉 ぶた肉 厚揚げ	たまねぎ ほうれんそう にんじん ながねぎ キャベツ	595	23.1
21	火		ごはん	牛乳	すまし汁 かれの野菜あんかけ ひじきの五目煮	米 なたね油 さとう でんぶん	牛乳 とうふ たら えび きれい ひじき 油揚げ 大豆	にんじん なのはな えのきたけ もやし ピーマン	632	29.8
22	水	○	バターロール	牛乳	パンキンポタージュ ハンバーグデミグラスソース マカロニサラダ	パン なたね油 小麦粉 ラード マカロニ さとう マヨネーズ	牛乳 とり肉 脱脂粉乳	かぼちゃ たまねぎ エリンギ キャベツ にんじん とうもろこし	715	26.8
27	月	○	黒パン	牛乳	キャベツと肉団子のスープ 鶏肉のカレー風味焼き ほうれん草とコーンのソテー	パン 黒とう でんぶん なたね油	牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	579	27.7
28	火	○	子供パン	牛乳	トマトとたまごのスープ コーンフライ ツナサラダ	パン でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉 さとう	牛乳 ベーコン たまご ツナ	トマト たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ にんじん	590	21.5
29	水	○	コッペパン	牛乳	野菜スープ フランクフルトソーセージ チリコンカン	パンじゃがいも なたね油 オリーブ油 さとう 大豆油	牛乳 とり肉 ソーセージ 大豆 ひよこ豆 ぶた肉	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく しょうが トマト	594	29.8
30	木	○	はちみつパン	牛乳	コーンポタージュ 肉団子とペンネのトマト煮 ブロッコリー	パン はちみつ 小麦粉 ラード なたね油 でんぶん マカロニ オリーブ油 さとう マヨネーズ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 ぶた肉	とうもろこし たまねぎ パセリ エリンギ にんにく トマト ブロッコリー	624	22.1
31	金		ホット中華めん	牛乳	たんたんめん 揚げしゅうまい 冷凍みかん	中華めん ごま なたね油 さとう パン粉 でんぶん 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 たまねぎ みかん	669	27.6

・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。

・毎月19日は食育の日です。

・「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。

・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」を各学校あて送付及び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	
7月分	7月31日(金)	7月30日(木) までに入金をお願いします
9月分	8月31日(月)	8月30日(日) までに入金をお願いします

上記日程となりますので、所定の日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。