



川口市マスコット「きゅぼらん」

令和8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
自校調理小学校

※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	月	ごはん	牛乳	豚丼 けんちん汁 甘夏	米 なたね油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう ながねぎ 甘夏 みかん	618	25.1
2	火	ホット中華めん	牛乳	和だしラーメン とりのから揚げ	中華めん なたね油 ごま油 でんぶん	牛乳 ぶた肉 なたね いわし粉 とり肉	メンマ もやし にんじん ながねぎ にんにく しょうが ほうれんそう	617	30.5
3	水	チキンピラフ	牛乳	いわしフライ ミネストローネ	米 なたね油 オリーブ油 パン粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ さとう	牛乳 とり肉 かたくちいわし ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム セロリ トマト	603	22.0
4	木	梅あじごはん	牛乳	厚焼きたまご 豚汁	米 麦 ごま なたね油 でんぶん さとう	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ たまご ぶた肉 とうふ みそ	うめ だいこん にんじん ごぼう ながねぎ	588	25.4
5	金	ロールパン クレセント	牛乳	ドライカレー 白花豆のスープ	パン 小麦粉 なたね油 バター 生クリーム	牛乳 とり肉 ぶた肉 白花生	たまねぎ にんじん にんにく こねぎ	644	26.5
8	月	学校公開 振替休業日							
9	火	ソース焼き うどん	牛乳	ぎょうざ ワールドカップゼリー	うどん なたね油 小麦粉 さとう	牛乳 ぶた肉 かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ぶなしめじ ぶどう ブルーベリー	598	23.6
10	水	ごはん	牛乳	肉野菜炒め わんたんスープ	米 なたね油 わんたん	牛乳 ぶた肉 とり肉	たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ ほうれんそう	598	22.8
11	木	わかめごはん	牛乳	かつおのたつた揚げ なすのみそ汁	米 なたね油 でんぶん	牛乳 わかめ かつお とうふ 油揚げ みそ	なす ながねぎ しょうが	601	29.3
12	金	メロンパン	牛乳	ポテのミートソースかけ ベーコンスープ	パン じゃがいも なたね油	牛乳 ぶた肉 ベーコン	たまねぎ にんじん たら マッシュルーム しょうが にんにく トマト キャベツ	657	22.1
15	月	ごはん	牛乳	四川豆腐 タンファタン	米 なたね油 さとう でんぶん ごま油	牛乳 とうふ ぶた肉 とり肉 わかめ たまご	しょうが にんじん たけのこ ながねぎ にんにく しいたけ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	626	25.6
16	火	地粉うどん	牛乳	おつきりこみ みそポテト	うどん じゃがいも 小麦粉 なたね油 さとう	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	にんじん だいこん ながねぎ しいたけ	615	21.0
17	水	ケチャップ ライス	牛乳	とうもろこし 豆乳クリームスープ	米 なたね油 オリーブ油 小麦粉	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし マッシュルーム	615	23.5
18	木	酢めし	牛乳	鉄骨いなりちらし 鑄物汁	米 さとう ごま なたね油 ごま油 水あめ 植物油	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき えび たまご とうふ みそ	にんじん たまねぎ	596	22.4
19	金	子供パン	牛乳	川口御成道みそかつバーガー ヌードルスープ	パン 小麦粉 なたね油 さとう でんぶん 米粉めん	牛乳 ぶた肉 みそ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	592	24.7
22	月	ごはん	牛乳	あじのなんばんづけ とうがんのみそ汁 エコふりかけ	米 なたね油 さとう ごま でんぶん	牛乳 油揚げ みそ あじ かつお節	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが とうがん さやいんげん	595	25.8
23	火	ホット中華めん	牛乳	もやしラーメン 春巻	中華めん なたね油 ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう	625	22.1
24	水	麦ごはん	牛乳	カレーライス 野菜のソテー	米 麦 じゃがいも なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく もやし とうもろこし	605	23.2
25	木	キムタク ごはん	牛乳	トック 冷凍みかん	米 ごま油 トック	牛乳 ぶた肉 とり肉	ながねぎ キムチ たくあん にんじん キャベツ しいたけ みずな みかん	588	23.0
26	金	はちみつパン	牛乳	ポークのブラウンソース煮 ソーセージとキャベツのスープ	パン はちみつ なたね油 小麦粉 ラード	牛乳 ぶた肉 ソーセージ	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ トマト	602	30.8
29	月	チャーハン	牛乳	揚げしゅうまい 五目スープ	米 ごま油 なたね油 でんぶん 小麦粉 水あめ 植物油	牛乳 ぶた肉 たまご なたね	にんじん ながねぎ たまねぎ ピーマン たけのこ しょうが もやし にんにく ほうれんそう	609	21.0
30	火	地粉うどん	牛乳	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ	うどん 小麦粉 なたね油	牛乳 とり肉 焼きちくわ あおさ かまぼこ わかめ	ながねぎ しいたけ ほうれんそう にんじん	589	23.6

川口市の学校給食では、ガシューナッツ、くるみ、そば、落花生(ピーナッツ)、アーモンド、あわび、いくら、キウイフルーツ、マカダミアナッツ、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。

・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いたします。

・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。

6月17日は辻小学校特別献立です。
2年生とならない学級が、とうもろこしの皮むきを行います。

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



←献立日誌のページ
食品一覧表のページ→





6月は食育月間 ～家族みんなで取り組みましょう～



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し、健康に過ごすためにとっても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとっても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです。

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度、見直してみませんか。



蒸し暑くなる季節

食中毒予防三原則を守ろう!

気温や湿度が高くなると、食中毒を引き起こす細菌類が繁殖しやすくなります。食中毒を予防するには、菌などを「**付けない・増やさない・やっつける**」が大切なポイントです。

付けない!



増やさない!



やっつける!



一部で大好評!? 辻小学校では、給食の様子などを HP にて発信しています。なかなか見ることのできない、給食の裏側がのぞけるかも?

