令和５年７月
（2023年７月）
献立表
（幸・多摩・麻生区）

給食回数　13回

3（月）
くろしょくパン　ぎゅうにゅう
こめこチキン　ミネストローネ
すいか

●黒食パン	40
●こめこチキン	
揚げ油	適量
とり肉(皮つき)	35
とり肉(皮なし)	35
酒	1.5
しょうゆ	2.5
米粉	10.5
●ミネストローネ	
油	0.5
にんにく	0.3
ベーコン	4
たまねぎ	20
にんじん	10
塩	0.7
こしょう	0.03
水	120
セロリ	1
スープの素	1
白いんげん豆	8
トマト	15
キャベツ	10
ホイールマカロニ	5
ゆで塩	
パセリ	0.5
●すいか	62.5

エネルギー　621kcal　たんぱく質　31.4g

4（火）
むぎごはん　ぎゅうにゅう　なつやさいのカレー
きりぼしだいこんのさっぱりあえ
れいとうみかん

●麦ごはん	
精白米	70
米粒麦	15
●夏野菜のカレー	
油	0.5
にんにく	0.5
しょうが	0.15
とり肉(皮つき)	25
とり肉(皮なし)	25
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1
水	80
たまねぎ	60
にんじん	20
塩	1.2
ウスターソース	3
なす	10
ズッキーニ	10
かぼちゃ	30
カレー粉	0.8
油	4.5
小麦粉	4.5
さやいんげん	5
ゆで塩	
●切り干し大根のさっぱりあえ	
水	5
しょうゆ	3
砂糖	1.8
塩	0.1
酢	2
きざみこんぶ(乾)	0.3
切り干し大根	6
きゅうり	10
●冷凍みかん	80

エネルギー　712kcal　たんぱく質　25.9g

5（水）
はちみつロールパン　ぎゅうにゅう
ポークビーンズ　ボイルやさい
ごまドレッシング

●はちみつロールパン	40
●ポークビーンズ	
油	0.5
ベーコン	1
豚肉(もも)	15
豚肉(肩)	15
赤ワイン	2
たまねぎ	25
にんじん	15
塩	0.7
こしょう	0.05
じゃが芋	40
水	80
大豆	17
砂糖	0.5
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	10
油	1
小麦粉	1
パセリ	0.5
●ボイル野菜	
にんじん	10
もやし	20
キャベツ	20
ゆで塩	
●ごまドレッシング(袋)	8.4

エネルギー　621kcal　たんぱく質　26.6g

6（木）
ごはん　ぎゅうにゅう　さばのしおやき
うめきゅうり　そうめんスープ*
たなばたゼリー

●ごはん	
精白米	75
●さばの塩焼き	
油	適量
塩さば(切り身)	50
●梅きゅうり	
きゅうり	35
梅肉	1.5
酒	0.8
しょうゆ	0.5
白いりごま	0.6
けずり節	0.5
●そうめんスープ	
水	150
けずり節	3
とり肉(皮なし)	10
にんじん	10
塩	0.5
しょうゆ	2
なると	8
そうめん	8
ほうれん草(冷)	5
●七夕ゼリー	50

行事食「七夕」

エネルギー　686kcal　たんぱく質　24.8g

7（金）
ごはん　ごましお　ぎゅうにゅう
すぶた　ワンタンスープ

●ごはん	
精白米	80
●ごま塩	
黒いりごま	2
塩	0.1
水	適量
●酢豚	
油	0.5
たまねぎ	25
たけのこ(水煮)	15
にんじん	15
ゆで塩	
トマトケチャップ	5
砂糖	2
しょうゆ	4
酢	1
片栗粉	0.5
水	
ピーマン	5
ゆで塩	
揚げ油	適量
豚肉(角)	40
しょうが	1
しょうゆ	2.5
片栗粉	7.2
●ワンタンスープ	
水	150
とり肉(皮なし)	20
にんじん	10
たまねぎ	10
もやし	15
塩	0.6
こしょう	0.03
中華スープの素	1
しょうゆ	2
ワンタンの皮	8
チンゲン菜	5

エネルギー　661kcal　たんぱく質　27.7g

10（月）
むぎごはん　きのこのストロガノフ
キャベツのソテー　はっこうにゅう

●麦ごはん	
精白米	70
米粒麦	15
●きのこのストロガノフ	
油	1
豚肉(もも)	20
豚肉(肩)	20
たまねぎ	65
にんじん	20
水	30
塩	0.8
こしょう	0.05
デミグラスソース	12
トマトケチャップ	5
ウスターソース	4
しょうゆ	1
エリンギ	8
えのきたけ	5
しめじ	8
油	4.5
小麦粉	4.5
生クリーム	3
パセリ	0.5
●キャベツのソテー	
油	0.3
ベーコン	2
にんじん	7
ゆで塩	
キャベツ	50
塩	0.3
こしょう	0.01
●はっこう乳	139

エネルギー　630kcal　たんぱく質　20.9g

11（火）
フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ)
ぎゅうにゅう　こふきいも
コンソメスープ

●胚芽サンドパン	40
●ホキフライ	
揚げ油	適量
ホキフライ	70
●中濃ソース	6
●粉ふき芋	
水(ゆで用)	
じゃが芋	70
ゆで塩	0.7
パセリ	0.3
●コンソメスープ	
油	0.5
ベーコン	1
とり肉(皮なし)	10
にんじん	10
たまねぎ	10
水	120
キャベツ	30
塩	0.5
こしょう	0.02
スープの素	1
うずら卵(水煮)	25

エネルギー　679kcal　たんぱく質　28.7g

12（水）
ツナそぼろごはん（ごはん）*
ぎゅうにゅう　もやしいため
ぶたにくとなすのみそしる

●ごはん	
精白米	80
●ツナそぼろ	
水	5
にんじん	10
まぐろ(缶)	40
酒	1.6
砂糖	1.6
しょうゆ	1.5
白いりごま	0.8
●もやし炒め	
油	0.3
ベーコン	3
たまねぎ	10
にんじん	5
ゆで塩	
もやし	40
塩	0.2
こしょう	0.01
しょうゆ	0.5
●豚肉となすのみそ汁	
油	0.5
豚肉(もも)	10
豚肉(肩)	10
なす	15
水	120
こんぶ	0.5
けずり節	5
赤みそ	4.5
白みそ	4.2
長ねぎ	10

エネルギー　640kcal　たんぱく質　26.0g

13（木）
しろパン　いちごジャム
ぎゅうにゅう　ミートポテトのチーズやき*
キャベツのスープに

●白パン	40
●いちごジャム	15
●ミートポテトのチーズ焼き	
油	0.5
にんにく	0.16
豚ひき肉(もも)	40
たまねぎ	40
にんじん	15
塩	0.3
こしょう	0.03
トマト水煮(缶)	8
トマトケチャップ	8
ウスターソース	2
チーズ	6
ズッキーニ	10
油	1.5
小麦粉	1.5
じゃが芋	70
ゆで塩	
パセリ	0.3
粉チーズ	3.5
●キャベツのスープ煮	
油	0.5
ベーコン	4
キャベツ	55
にんじん	5
スープの素	0.3
塩	0.2
こしょう	0.01

エネルギー　607kcal　たんぱく質　27.0g

14（金）
ごはん　あかしそふりかけ
ぎゅうにゅう　なんばんに*
はるさめスープ

●ごはん	
精白米	80
●赤しそふりかけ	
赤しそ(粉)	1.2
●南蛮煮	
揚げ油	適量
じゃが芋	72
油	0.4
一味唐辛子	0.007
豚ひき肉(もも)	24
にんじん	20
たまねぎ	36
砂糖	1.8
しょうゆ	5
片栗粉	1.6
水	
むきえだ豆(冷)	5
ゆで塩	
●春雨スープ	
水	120
けずり節	3
とり肉(皮なし)	20
にんじん	10
たまねぎ	10
えのきたけ	5
塩	0.8
こしょう	0.02
しょうゆ	1
春雨	6
片栗粉	0.5
水	
ほうれん草(冷)	5

エネルギー　647kcal　たんぱく質　24.6g

７月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

- ○米
- ○牛乳
- ○とうがん
- ○かぼちゃ
- ○小玉すいか
- ○冷凍みかん

※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

※給食の食材の産地については、（公財）川崎市学校給食会ウェブサイト（http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/）に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。（川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食（市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果）」）なお、（公財）川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。

18（火）
カレーミートサンド(サンドパン・カレーミート)
ぎゅうにゅう　パンプキンシチュー*
フルーツしらたま

●サンドパン	40
●カレーミートサンド	
油	0.5
豚ひき肉(もも)	30
たまねぎ	25
にんじん	5
砂糖	0.26
塩	0.26
カレー粉	0.3
ウスターソース	4
トマトケチャップ	5
油	1
小麦粉	1
●パンプキンシチュー	
油	0.5
ベーコン	2
とり肉(皮なし)	20
たまねぎ	25
塩	0.8
こしょう	0.03
じゃが芋	55
水	80
パンプキンペースト(冷)	25
油	3
小麦粉	3
生クリーム	6
パセリ	0.5
●フルーツ白玉	
りんご(缶)	30
パインアップル(缶)	30
みかん(缶)	30
白玉団子(冷)	20

エネルギー　689kcal　たんぱく質　26.9g

19（水）
ビビンバ（むぎごはん）*　ぎゅうにゅう
わかめとコーンのスープ
ミニフィッシュ

●麦ごはん	
精白米	70
米粒麦	10
●ビビンバ(肉)	
油	0.5
にんにく	0.16
豚肉(もも)	22.5
豚肉(肩)	22.5
酒	1
しょうゆ	1
たけのこ(水煮)	15
砂糖	1.8
しょうゆ	2.5
片栗粉	0.5
水	
●ビビンバ(野菜)	
砂糖	1.5
しょうゆ	4
ごま油	0.3
ラー油	0.03
長ねぎ	1
切り干し大根	4
もやし	20
にんじん	10
ゆで塩	
ほうれん草(冷)	15
ゆで塩	
片栗粉	0.3
水	
白いりごま	1.2
●わかめとコーンのスープ	
ベーコン	2
水	150
とり肉(皮なし)	10
にんじん	5
たまねぎ	15
ホールコーン(冷)	20
塩	0.7
こしょう	0.02
中華スープの素	1
しょうゆ	1
片栗粉	1
水	
生わかめ	5
●ミニフィッシュ(袋)	5

エネルギー　638kcal　たんぱく質　29.6g

20（木）
はつがまいごはん　ぎゅうにゅう
まぐろのカレーあげ
しおだれキャベツ*　けんちんじる*

●発芽米ごはん	
精白米	70
発芽玄米	10
●まぐろのカレー揚げ	
揚げ油	適量
まぐろ(角)	50
砂糖	0.8
しょうゆ	3.3
カレー粉	0.4
片栗粉	9
●塩だれキャベツ	
キャベツ	40
ごま油	0.3
塩	0.25
白いりごま	1
●けんちん汁	
油	0.5
とり肉(皮なし)	15
にんじん	10
こんにゃく	15
水	120
けずり節	3
じゃが芋	20
とうがん	20
塩	0.5
豆腐	20
しょうゆ	3
わけぎ	3

エネルギー　629kcal　たんぱく質　31.4g

☆お知らせ☆

給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。

各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年１人分のものです)。

夏を元気に乗りきろう！

暑さが厳しい夏は、食欲や体力がなくなったり、疲れがとれず体がだるくなったりします。暑い夏を元気に乗りきるためには、食生活が大切です。

暑さに負けない食事のとり方

１日３食の食事をとりましょう

夏休みになると、１日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の３食しっかりと食事をとりましょう。

良質のたんぱく質とビタミンB1をしっかりとりましょう

食欲がないと、ついついあっさりとした食事に偏りがちになります。肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を食事に取り入れましょう。

食欲増進の工夫をしましょう

梅干し、レモン、酢を使った料理や、カレー粉などの香辛料は、食欲を増進させる効果があります。

水分補給のポイント

のどが渇く前に、こまめに飲みましょう

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに水分不足です。のどが渇く前に、こまめに飲むようにしましょう。

食べ物からも水分補給しましょう

水分補給は、飲み物からだけではありません。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラルの補給」にもなるので、食事をしっかりとりましょう。

飲み物の種類に気をつけましょう

糖分の多いジュースや炭酸飲料では上手に水分を補給することができません。普段は水かお茶を、大量に汗をかいたときにはスポーツ飲料というように、状況によって使い分けましょう。

学校給食費の口座振替日（納期限）

- ・第２期　令和５年７月31日(月)（６月分）
- ・第３期　令和５年８月31日(木)（７月分）

※前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

学校給食レシピとレシピ動画を公開中！

*がついた料理はレシピを紹介しています。

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
そうめんスープ	そうめん			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
はっこう乳	はっこう乳		○	
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
各種パン				○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。

川崎市教育委員会事務局