令和５年12月
（2023年12月）
献立表
（川崎・中原区）
給食回数　16回

☆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)。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第６期　令和５年11月30日(木)
（11月分）

・第７期　令和６年１月４日(木)
（12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
はっこう乳	はっこう乳		○	
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ポテトグラタン	パン粉			○
ラザニア	マカロニ			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
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。

1（金）
ごはん　ぎゅうにゅう　さけのしおやき
きりぼしだいこんのいためにけんちんじる＊

●ごはん
精白米 80

●さけの塩焼き
油 適量
塩ざけ(切り身) 50

●切り干し大根の炒め煮
油 0.3
にんじん 5
切り干し大根 6
焼きちくわ 10
水
砂糖 0.8
しょうゆ 1.8

●けんちん汁
油 0.5
とり肉(皮なし) 15
ごぼう 10
にんじん 10
こんにゃく 20
水 120
厚けずり節(かつお) 3
じゃが芋 30
塩 0.5
豆腐 20
しょうゆ 3
長ねぎ 10

エネルギー 643kcal　たんぱく質 30.6g

4（月）
ビビンバ(ごはん)＊　ぎゅうにゅう
はるさめのちゅうかスープ

●ごはん
精白米 80

●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 15
ゆで塩
片栗粉 0.3
水
白いりごま 1.2

●春雨の中華スープ
油 0.5
とり肉(皮なし) 15
たまねぎ 20
にんじん 10
水 120
キャベツ 15
塩 0.7
こしょう 0.02
しょうゆ 1
中華スープの素 1
春雨 4
片栗粉 0.5
水
チンゲン菜 5
ごま油 0.5

エネルギー 628kcal　たんぱく質 27.1g

5（火）
きなこパン(はいがコッペパン)＊
ぎゅうにゅう　カレーシチュー
ボイルやさい　わふうドレッシング

●きな粉パン
揚げ油 適量
胚芽コッペパン 50
きな粉 3
砂糖 5
塩 0.03

●カレーシチュー
油 0.5
とり肉(皮つき) 30
たまねぎ 25
にんじん 20
塩 0.8
じゃが芋 50
水 40
チーズ 5
カレー粉 0.4
油 2
小麦粉 2
牛乳 41.2
ほうれん草 5
ゆで塩

●ボイル野菜
にんじん 10
もやし 20
キャベツ 20
ゆで塩

●和風ドレッシング(袋) 8.8

エネルギー 674kcal　たんぱく質 26.3g

6（水）
ごはん　ぎゅうにゅう
ぶたにくとなまあげのみそいため
やさいスープ　みかん

●ごはん
精白米 80

●豚肉と生揚げのみそ炒め
油 0.8
しょうが 1
豆板醤 0.1
豚肉(もも) 20
酒 1
しょうゆ 0.5
たまねぎ 45
にんじん 7
生揚げ 60
砂糖 0.9
しょうゆ 2
赤みそ 3
片栗粉 0.5
水
チンゲン菜 7
ゆで塩

●野菜スープ
油 0.5
とり肉(皮なし) 10
にんじん 10
もやし 15
キャベツ 25
水 120
塩 0.8
こしょう 0.03
中華スープの素 1
しょうゆ 1
片栗粉 1
水
にら 3
ごま油 0.5

●みかん 80

エネルギー 660kcal　たんぱく質 27.2g

7（木）
しろパン　いちごジャム
ぎゅうにゅう　ボルシチ
やさいソテー

●白パン 40

●いちごジャム 15

●ボルシチ
油 0.5
ベーコン 1
豚肉(もも) 17.5
豚肉(肩) 17.5
赤ワイン 1.5
たまねぎ 25
にんじん 15
塩 0.8
こしょう 0.06
じゃが芋 55
水 80
キャベツ 35
トマトケチャップ 8
トマトピューレ 5
砂糖 0.5
油 2
小麦粉 2
生クリーム 6
パセリ 0.5

●野菜ソテー
油 0.5
ベーコン 2
にんじん 10
ゆで塩
ホールコーン(冷) 35
ほうれん草 10
ゆで塩
塩 0.2
こしょう 0.01

エネルギー 609kcal　たんぱく質 23.9g

8（金）
ごはん　あかしそふりかけ　ぎゅうにゅう
さつまあげとふゆやさいのにもの
はくさいのおかかあえ　げんまいだんご

●ごはん
精白米 80

●赤しそふりかけ
赤しそ(粉) 1

●さつま揚げと冬野菜の煮物
油 0.5
とり肉(皮つき) 15
とり肉(皮なし) 15
酒 1
水 適量
厚けずり節(かつお) 1
にんじん 15
大根 30
こんぶ(角) 2
里芋 20
さつま揚げ 20
砂糖 1.8
しょうゆ 4.3
みりん 1

「かながわ産品学校給食デー」

●白菜のおかかあえ
白菜 40
もやし 15
小松菜 15
ゆで塩
しょうゆ 1.8
けずり節(かつお) 0.5

●玄米団子 30

エネルギー 670kcal　たんぱく質 25.1g

11（月）
ロールパン　ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ
ワンタンスープ　りんご

●ロールパン 40

●とり肉のから揚げ
揚げ油 適量
とり肉(皮つき) 35
とり肉(皮なし) 35
塩 0.3
こしょう 0.06
しょうゆ 1
片栗粉 10.5

●ワンタンスープ
水 150
豚肉(もも) 7.5
豚肉(肩) 7.5
にんじん 10
たまねぎ 10
もやし 20
塩 0.6
こしょう 0.03
中華スープの素 1.5
しょうゆ 2
ワンタンの皮 8
チンゲン菜 10

●りんご
りんご 53.1
塩水

エネルギー 615kcal　たんぱく質 31.6g

12（火）
ごはん　ふりかけ　ぎゅうにゅう
すきやきに　みそしる

●ごはん
精白米 80

●ふりかけ
けずり節(かつお) 0.8
白いりごま 1.2
しらす干し(ちりめん) 1
あおさ 0.2
塩 0.06
しょうゆ 0.2

●すき焼き煮
油 1
豚肉(もも) 25
豚肉(肩) 25
酒 1
しょうゆ 0.5
しらたき 30
にんじん 10
水 10
焼き豆腐 40
砂糖 2.7
しょうゆ 6.3
みりん 0.5
長ねぎ 20

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
たまねぎ 20
じゃが芋 20
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
わかめ(冷) 6

エネルギー 642kcal　たんぱく質 28.8g

13（水）
くろしょくパン　ぎゅうにゅう
ポテトグラタン　キャベツのスープに

●黒食パン 40

●ポテトグラタン
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 30
たまねぎ 25
にんじん 10
塩 0.5
こしょう 0.03
チーズ 6
油 4
小麦粉 4
牛乳 51.5
塩 0.1
じゃが芋 70
ゆで塩
パセリ 0.3
粉チーズ 3.5
パン粉 0.7

●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 605kcal　たんぱく質 26.6g

14（木）
ごはん　ぎゅうにゅう
さばのカレーあげ　もやしいため
さわにわん

●ごはん
精白米 80

●さばのカレー揚げ
揚げ油 適量
さば(切り身) 50
片栗粉 5
小麦粉 2.5
水 7
酒 1.5
みりん 1
砂糖 1.3
しょうゆ 3
カレー粉 0.3
片栗粉 0.2
水

●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

●沢煮椀
水 120
厚けずり節(かつお) 3
豚肉(もも) 7.5
豚肉(肩) 7.5
ごぼう 5
にんじん 10
大根 15
えのきたけ 5
しょうが 0.3
塩 0.7
こしょう 0.02
しょうゆ 1.5
片栗粉 0.5
水
水菜 5

エネルギー 718kcal　たんぱく質 25.8g

15（金）
ハヤシライス(むぎごはん)
ぎゅうにゅう
はくさいとしめじのスープに

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15

●ハヤシライス
油 0.5
にんにく 0.5
豚肉(もも) 25
豚肉(肩) 25
塩 0.1
こしょう 0.01
赤ワイン 3
たまねぎ 60
にんじん 20
水 80
塩 0.6
じゃが芋 30
トマトケチャップ 12
デミグラスソース 5
ウスターソース 3.5
しょうゆ 1.5
砂糖 0.1
油 4.5
小麦粉 4.5
生クリーム 3

●白菜としめじのスープ煮
油 0.5
ベーコン 3
にんじん 4
白菜 55
しめじ 12
塩 0.2
こしょう 0.01
スープの素 0.5
しょうゆ 0.2

エネルギー 709kcal　たんぱく質 25.8g

18（月）
ごはん　やきのり　ぎゅうにゅう
なんばんに＊　すいもの

●ごはん
精白米 80

●焼きのり 1.25

●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

●吸い物
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
大根 20
油揚げ 3
焼きかまぼこ 5
塩 0.5
しょうゆ 1.5
ほうれん草 5
ゆで塩

エネルギー 613kcal　たんぱく質 21.6g

19（火）
ツナサンド(サンドパン・ツナ)
ぎゅうにゅう　コンソメスープ
フルーツポンチ

●サンドパン 50

●ツナサンド
油 0.6
たまねぎ 24
にんじん 12
塩 0.1
こしょう 0.01
まぐろ(缶) 30
トマトケチャップ 7.2
砂糖 0.1
ウスターソース 0.9
チリパウダー 0.01
油 0.6
小麦粉 0.6
パセリ 0.4

●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

●フルーツポンチ
りんご(缶) 40
みかん(缶) 40
野菜入りゼリー 30

エネルギー 664kcal　たんぱく質 25.7g

20（水）
むぎごはん　ビーンズカレー
ピクルス　はっこうにゅう

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15

●ビーンズカレー
油 0.5
にんにく 0.3
しょうが 0.15
豚肉(もも) 22.5
豚肉(肩) 22.5
塩 0.1
こしょう 0.01
水 80
たまねぎ 60
にんじん 30
塩 1.2
ウスターソース 3
じゃが芋 35
大豆 10
カレー粉 0.8
油 4.5
小麦粉 4.5

●ピクルス
大根 20
にんじん 7
ゆで塩
きゅうり 10
砂糖 2
酢 3
塩 0.3

●はっこう乳 139

エネルギー 669kcal　たんぱく質 24.0g

21（木）
ぶどうまるパン　ぎゅうにゅう
ラザニア　ひじきのサラダ＊

●ぶどう丸パン 40

●ラザニア
油 0.5
ベーコン 2.4
にんにく 0.36
豚ひき肉(もも) 42
たまねぎ 48
にんじん 18
塩 0.6
こしょう 0.03
トマト水煮(缶) 18
マッシュルーム(冷) 6
トマトケチャップ 14
ウスターソース 2.4
リボンマカロニ 24
ゆで塩
油 1.8
小麦粉 1.8
パセリ 0.36
粉チーズ 3.5

●ひじきのサラダ(野菜)
ひじき 0.8
ホールコーン(冷) 10
にんじん 5
キャベツ 30
むきえだ豆(冷) 8
ゆで塩

●ひじきのサラダ(ドレッシング)
酢 2.2
砂糖 0.9
しょうゆ 3.5
油 0.9
白いりごま 1

エネルギー 670kcal　たんぱく質 29.7g

22（金）
ごはん　ぎゅうにゅう
ちくわのかばやき
しおだれキャベツ＊　ぶたじる

●ごはん
精白米 80

●ちくわのかば焼き
揚げ油 適量
焼きちくわ 33.3
片栗粉 5
水 3
砂糖 1.6
しょうゆ 2.3
みりん 0.18

●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

●豚汁
油 0.5
豚肉(もも) 10
豚肉(肩) 10
ごぼう 5
にんじん 10
こんにゃく 10
水 120
大根 20
里芋 20
豆腐 15
赤みそ 6
白みそ 3
長ねぎ 10

エネルギー 619kcal　たんぱく質 23.5g

12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
○大根
○小松菜

※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。

12月８日（金）の「かながわ産品学校給食デー」とは・・・

神奈川県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切にする心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の、神奈川県内産の食材は、米・牛乳・大根・小松菜です。また、玄米団子に使用している玄米も神奈川県産です。

◇ ◇ ◇ 県内産食材について ◇ ◇ ◇

米：品種は、はるみの予定です。平塚市・伊勢原市・小田原市・南足柄市・海老名市・藤沢市・綾瀬市・座間市・茅ヶ崎市・大和市・大磯町・二宮町・中井町・大井町・松田町・山北町・開成町・箱根町・寒川町などが主な産地です。

牛乳：県内（主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市）産の生乳を優先的に使用しています。他に、千葉県・静岡県・栃木県・群馬県・宮城県・山形県・秋田県・岩手県・北海道産のものを使用する場合があります。

※「県内産」の考え方について：主な原料の産地が県内であるものとしています。

大根：令和３年の生産量は、全国５位（令和２年は５位）で、県内全域で栽培されています。特に、一大産地として三浦半島が有名です。県内の他の主な産地は、三浦市、横浜市・藤沢市・横須賀市です。今回はさつま揚げと冬野菜の煮物に使用する予定です。

小松菜：令和３年の生産量は、全国５位（令和２年は５位）で、県内の主な産地は横浜市・平塚市・茅ヶ崎市です。今回は、白菜のおかかあえに使用する予定です。

※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