

令和6年6月 (2024年6月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 20回		6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。		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について																																
☆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)		献立名			アレルギーの原因物質																													
【給食目標】 よくかんで食べる大切さを知らう 【今月のねらい◎】 よくかんで食べる大切さを知る		◎歯と口の健康週間の行事食		加工食品名			卵			乳			小麦																							
※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。		・第1期 令和6年7月1日(月) (4・5月分)		ハヤシライス			デミグラスソース																													
		・第2期 令和6年7月31日(水) (6月分)		かぼちゃのグラタン			マカロニ																													
		※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。		ラザニア			リボンマカロニ																													
				ハンバーグ			ハンバーグ																													
				ホキフライ			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りますことがあります。 ※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。																																
3 (月)		むぎごはん ぎゅうにゅう キーマカレー キャベツとじゃこのいために		4 (火)			ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ ごもくきんぴら* わかめスープ			5 (水)			ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ポタージュ フルーツポンチ			6 (木)			ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみソース もやしいため ぶたじる			7 (金)			ごはん ぎゅうにゅう なまあげのせんに* やさいスープ											
【献立のねらい】キーマカレーについて知る				◎歯と口の健康週間の行事食			ポタージュについて知り、味わう			あじについて知り、味わう			四角煮について知る																							
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15		●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 4		●ごはん 精白米 80			●わかめスープ 水 120 (厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 15 にんじん 5 たまねぎ 20 えのきたけ 5 塩 0.2 しょうゆ 4 片栗粉 1 水 5 生わかめ 5			●ロールパン 油 3 小麦粉 3 生クリーム 7 パセリ 0.5			●あじの香味ソース 揚げ油 40 (あじ(切り身) 50 片栗粉 7.5 しょうゆ 0.2) ●豚汁 油 6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 しょうゆ 5 赤みそ 2 白みそ 1.1 しょうゆ 0.5 こんにゃく 10 水 120 じゃが芋 30 豆腐 30 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10			●ごはん 精白米 80			●野菜スープ 油 0.5 鶏肉(皮なし) 15 もやし 10 じゃが芋 10 しょうゆ 0.3 片栗粉 0.1 塩 0.8 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 水 3			●生揚げの四角煮 油 0.5 こんにゃく 0.2 しょうゆ 0.3 水 120 豆板醤 0.1 塩 0.8 しょうゆ 0.03 砂糖 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 1														
●キーマカレー 油 1 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 45 たまねぎ 55 にんじん 20 水 30 塩 1.3 ウスターソース 3.3 じゃが芋 35 なす 15 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5 ビーマン 3 水 3		●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 (にんじん 5 ゆで塩 0.2 しょうゆ 0.7)		●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 (焼きたちくわ(減塩) 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水 2)			●五目きんぴら 油 0.5 豚肉(もも) 5 豚肉(肩) 5 ごぼう 10 つきこんにゃく 20 (にんじん 15 ゆで塩 1.4 しょうゆ 2.3 白いりごま 0.5)			●ポタージュ 油 0.5 豚肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.9 しょうゆ 50 じゃが芋 100			●フルーツポンチ りんご(缶) 40 バインアップル(缶) 20 黄桃(缶) 20 野菜入りゼリー 30			●ごはん 精白米 80			●生揚げの四角煮 油 0.5 こんにゃく 0.2 しょうゆ 0.3 水 120 豆板醤 0.1 塩 0.8 しょうゆ 0.03 砂糖 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 1			●野菜スープ 油 0.5 鶏肉(皮なし) 15 もやし 10 じゃが芋 10 しょうゆ 0.3 片栗粉 0.1 塩 0.8 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 水 3			●生揚げの四角煮 油 0.5 こんにゃく 0.2 しょうゆ 0.3 水 120 豆板醤 0.1 塩 0.8 しょうゆ 0.03 砂糖 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 1											
エネルギー 670kcal たんぱく質 26.2g		エネルギー 648kcal たんぱく質 24.2g		エネルギー 723kcal たんぱく質 28.9g			エネルギー 696kcal たんぱく質 31.7g			エネルギー 650kcal たんぱく質 28.6g																										
10 (月)		ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくまめ みそしる		11 (火)			はちみつしょくパン ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームシチュー ボイルやさい わふうかつおドレッシング			12 (水)			こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* ぎゅうにゅう しおだれキャベツ* はるさめスープ			13 (木)			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 じゃがいものつやに コンソメスープ			14 (金)			ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ビクルス											
とうがんについて知る				ドレッシングについて知り、味わう			高野豆腐について知る			コンソメスープについて知る			季節の野菜 きゅうりについて知る																							
●ごはん 精白米 80		●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 油揚げ(冷) 5 しょうゆ 4.3 白みそ 4 小松菜 7 (ゆで塩)		●はちみつ食パン 40			●ボイル野菜 (にんじん 10 もやし 10 キャベツ 20 ゆで塩)			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10			●胚芽サンドパン(減塩) 40			●コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 塩 0.5 しょうゆ 0.02			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15			●ピクルス 砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3														
●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50		●五目豆 油 0.5 豚肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 2 しょうゆ 4		●和風かつおドレッシング 水 1.5 酢 3 しょうゆ 4 砂糖 1.5 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.2 (片栗粉 0.1)			●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			●春雨スープ 水 120			●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70			●中濃ソース 6			●じゃが芋のつや煮 砂糖 3 みりん 1.5 しょうゆ 4 水 8 油 0.8 じゃが芋 70			●ハヤシライス 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 塩 0.5 しょうゆ 0.02			●ピクルス 砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3											
エネルギー 727kcal たんぱく質 30.0g		エネルギー 601kcal たんぱく質 25.9g		エネルギー 617kcal たんぱく質 28.8g			エネルギー 705kcal たんぱく質 29.0g			エネルギー 692kcal たんぱく質 24.9g																										
17 (月)		ビーンズサンド(カレーサンドパン・ビーンズ) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ レタスとたまごのスープ		18 (火)			やさしいリスタミナどん(むぎごはん)* ぎゅうにゅう ちゅうかスープ			19 (水)			しょくパン みかんジャム ぎゅうにゅう ラザニア ひじきのサラダ*			20 (木)			ごはん ごましお ぎゅうにゅう まぐろとだいずのみそがらめ* なまあげのスープ			21 (金)			ホイコーローどん(むぎごはん)* ぎゅうにゅう にらたまスープ											
レタスについて知る				スタミナがつく食べ物について知る			緑黄色野菜について考える			大豆と大豆製品について知る			季節の野菜 ビーマンについて知る																							
●カレーサンドパン(減塩) 40		●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10			●中華スープ 水 150 豚肉(皮なし) 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 たまねぎ 20 塩 0.7 しょうゆ 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 片栗粉 1 チンゲン菜 5			●食パン 40			●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 13 にんじん 5 キャベツ 30 むぎえだ豆(冷) 5			●ごはん 精白米 80			●生揚げのスープ 油 0.4 豚肉(皮なし) 24 たまねぎ 12 にんじん 12 水 100 キャベツ 24 しょうゆ(冷) 28 塩 0.6 しょうゆ 1.2 中華スープの素 1.5 チンゲン菜 12			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10			●にらたまスープ 片栗粉 2 水 120 油(皮なし) 15 しょうゆ 0.7 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 水 1 片栗粉 1 しょうゆ 10 卵 20 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.5											
●ビーンズサンド 油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 塩 0.3 しょうゆ 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5		●レタスと卵のスープ ベーコン 4 水 150 大豆 5 (豚肉(もも) 28 豚肉(肩) 28 しょうゆ 0.8 たまねぎ 32 しょうゆ 4.8 塩 0.08 片栗粉 0.5 オイスターソース 1.6 もやし 16 にら 6.4 片栗粉 1.1 水 0.3		●野菜入りスタミナ丼 油 0.5 にんにく 0.5 しょうゆ 0.2 大豆 28 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 片栗粉 1			●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 しょうゆ 0.03 トマト水煮(缶) 18 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 1.8 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(ドレッシング) 酢 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3.5 しょうゆ 0.9 白いりごま 1			●まぐろと大豆のみそがらめ 揚げ油 適量 蒸し大豆 20 片栗粉 3 揚げ油 適量 まぐろ(角) 40 しょうゆ 0.5 しょうゆ 1.8 片栗粉 7.2 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1			●生揚げのスープ 油 0.4 豚肉(皮なし) 24 たまねぎ 12 にんじん 12 水 100 キャベツ 24 しょうゆ(冷) 28 塩 0.6 しょうゆ 1.2 中華スープの素 1.5 チンゲン菜 12			●ホイコーロー丼 片栗粉 2 水 10 (ビーマン 10 ゆで塩)			●にらたまスープ 油 0.2 水 120 しょうゆ 0.3 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 水 1 片栗粉 1 しょうゆ 10 卵 20 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.5														
エネルギー 575kcal たんぱく質 23.9g		エネルギー 608kcal たんぱく質 29.5g		エネルギー 640kcal たんぱく質 29.1g			エネルギー 697kcal たんぱく質 34.8g			エネルギー 654kcal たんぱく質 30.7g																										
24 (月)		ねぎしおぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう みそしる		25 (火)			しろパン いちごジャム ぎゅうにゅう カレーシチュー キャベツのスープに			26 (水)			ごはん ぎゅうにゅう なんばんに* たぬきじる			27 (木)			はいがロールパン ぎゅうにゅう かぼちゃのグラタン ボイルやさい ごまドレッシング			28 (金)			ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ うめきゅうり おいおいすましじる 「かわさきそだち」のなしゼリー											
レモンを知り、薄味でもおいしく味わう				ジャムに関心を持つ			◎よくかんで食べる大切さについて知る			かぼちゃについて知り、味わう			市制100周年を祝う																							
●ごはん 精白米 80		●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 じゃが芋 25 豆腐 25 白みそ 4.3 生わかめ 3		●白パン(減塩) 40			●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 55 キャベツ 5 にんじん 0.3 スープの素 0.2 しょうゆ 0.01			●ごはん 精白米 80			●たぬき汁 ごま油 0.5 ベーコン 10 こんにゃく 30 水 120 にんじん 10 厚けずり節(かつお) 5 えのきたけ 10 かぼちゃ 4.5 塩 0.5 白みそ 4.2 長ねぎ 10			●胚芽ロールパン 40			●ボイル野菜 (ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 もやし 20 キャベツ 15 ゆで塩)			●ごはん 精白米 80			塩 0.4 しょうゆ 2 (かつお) 60 片栗粉 1 揚げ油 適量 水 20 (かつお) 50 しょうゆ 0.7 長ねぎ 10 しょうゆ 10 ほうれん草 5 片栗粉 9 ゆで塩			●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(かつお) 0.5			●「かわさきそだち」のなしゼリー なしゼリー(市内産製使用) 60			行事食 「市制100周年 祝い献立」		
●ねぎ塩豚丼 ごま油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 にんにく 0.3 塩 0.1 しょうゆ 0.02 酒 0.7 (にんじん 10 ゆで塩 0.6 もやし 40 しょうゆ 0.01 中華スープの素 0.2 しょうゆ 0.5 長ねぎ 15 レモン果汁(冷) 0.8 片栗粉 1 水 1		●カレーシチュー 油 0.5 豚肉(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 しょうゆ 5 カレー粉 0.4 油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2		●いちごジャム 15			●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 26 たまねぎ 30 砂糖 1.8 しょうゆ 5 片栗粉 1.6			●かぼちゃのグラタン 油 0.5 豚肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 かぼちゃ 40 塩 0.5 しょうゆ 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 塩 0.1 (マカロニ 10 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7)			●ごはん 精白米 80			●生揚げのスープ 油 0.4 豚肉(皮なし) 24 たまねぎ 12 にんじん 12 水 100 キャベツ 24 しょうゆ(冷) 28 塩 0.6 しょうゆ 1.2 中華スープの素 1.5 チンゲン菜 12			●にらたまスープ 片栗粉 2 水 120 油(皮なし) 15 しょうゆ 0.7 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 水 1 片栗粉 1 しょうゆ 10 卵 20 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.5			●ホイコーロー丼 片栗粉 2 水 10 (ビーマン 10 ゆで塩)			●にらたまスープ 油 0.2 水 120 しょうゆ 0.3 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 水 1 片栗粉 1 しょうゆ 10 卵 20 しょうゆ 0.5 しょうゆ 0.5			●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(かつお) 0.5			●「かわさきそだち」のなしゼリー なしゼリー(市内産製使用) 60			行事食 「市制100周年 祝い献立」		
エネルギー 600kcal たんぱく質 26.2g		エネルギー 586kcal たんぱく質 23.5g		エネルギー 619kcal たんぱく質 20.8g			エネルギー 648kcal たんぱく質 25.3g			エネルギー 643kcal たんぱく質 29.1g																										

※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。