

2 (月)	しろパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ* ポイルやさい わふうかつおドレッシング	3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ツナとなまあげのあまからに はるさめのちゅうかスープ	4 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ しろいんげんまめのクリームシチュー	5 (木)	ごはん ふりかけ* ぎゅうにゅう なんばんに* みそしる	6 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ビクルス
【献立のねらい】大豆について知る		ツナについて知る		洋食について知る		しらす干しについて知る		きゅうりについて知る	
●白パン(減塩) 40	●ポイル野菜 (にんじん 10 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩)	●ごはん 精白米 80	●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 塩 15 こしょう 0.02 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5	●ロールパン 40 じゃが芋 30 水 30 チーズ 5 白いんげん豆 12 牛乳 51.5 米粉 3	●ごはん 精白米 80	片栗粉 1.6 水	●みそ汁 (水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 豆腐 20 赤みそ 4.3 白みそ 4 生わかめ 3)	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3
●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	●和風かつおドレッシング にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 にんじん 12 しめじ 7 まぐろ(缶) 25 砂糖 2.3 しょうゆ 3.2 オイスターソース 1.4 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 15 ごま油 0.5	●ツナと生揚げの甘辛煮 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 にんじん 12 しめじ 7 まぐろ(缶) 25 砂糖 2.3 しょうゆ 3.2 オイスターソース 1.4 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 15 ごま油 0.5	●白いんげん豆のクリームシチュー 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 25 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 こしょう 0.05	●ハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 70 たまねぎ 12 水 5 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5	●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	●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 72 キャベツ 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 塩 1.6 しょうゆ 4.5	●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	●ビクルス きゅうり 35 砂糖 2 酢 3 塩 0.3	
エネルギー 567kcal	たんぱく質 27.1g	エネルギー 659kcal	たんぱく質 25.2g	エネルギー 691kcal	たんぱく質 34.1g	エネルギー 632kcal	たんぱく質 23.0g	エネルギー 692kcal	たんぱく質 24.9g

9 (月)	ブルコギどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう にらたまスープ	10 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ* みそワタンスープ なし	11 (水)	チキンクリームライス(ターメリックライス) ぎゅうにゅう キャベツのスープに*	12 (木)	しょくパン みかんジャム ぎゅうにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのソテー	13 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかばやき もやしいため けんちんじる*
にらたまスープについて知る		季節の食品の梨について知る		ターメリックについて知る		牛乳について知る		◎食べ物の働きを知る	
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	●ブルコギ丼 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 しょうが 0.5 酒 0.5 しょうゆ 0.7 ごま油 0.5 たまねぎ 40 にんじん 5 ゆで塩 10 砂糖 2 しょうゆ 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1	●ロールパン 40 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 赤みそ 9 にんにく 0.16 ワンタンの皮 8 ほうれん草(冷) 5	●ターメリックライス 精白米 80 ターメリック 0.05	●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 5 にんじん 5 スープの素 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01	●食パン 40 粉チーズ 3.5	●みかんジャム 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 15 にんじん 15 塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 なす 5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩	●ごはん 精白米 80	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにゃく 10 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 塩 0.5 豆腐 30 しょうゆ 3 長ねぎ 10
エネルギー 663kcal	たんぱく質 32.2g	エネルギー 651kcal	たんぱく質 33.0g	エネルギー 660kcal	たんぱく質 23.1g	エネルギー 568kcal	たんぱく質 26.6g	エネルギー 617kcal	たんぱく質 23.4g

### 学校給食費の口座振替日(納期限)

- ・第3期 令和6年9月2日(月)(7月分)
  - ・第4期 令和6年9月30日(月)(8・9月分)
- \*前日まで、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。



17 (火)	ツナそぼろごはん(むぎごはん) ぎゅうにゅう めった汁 つきみだんご きなこ	18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー トマトとたまごのスープ	19 (木)	くろしょくパン ぎゅうにゅう カレーグラタン ひじきのサラダ*	20 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのせしん* とうがんスープ
お月見の行事食について知る		トマトについて知る		◎食べ物の働きを知る		季節の食品のとうがんについて知る	
●麦ごはん 精白米 65 米粒麦 10	●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	●ごはんと卵のスープ 精白米 80 油 0.5 ベーコン 2 たまねぎ 20 水 120 塩 0.8 こしょう 0.5 中華スープの素 1.5 しょうゆ 0.7 トマト 20 片栗粉 1 水 8 卵 25 さやいんげん 5 ゆで塩	●ごはんとたまごのスープ 精白米 80 油 0.5 ベーコン 2 たまねぎ 20 水 120 塩 0.8 こしょう 0.5 中華スープの素 1.5 しょうゆ 0.7 トマト 20 片栗粉 1 水 8 卵 25 さやいんげん 5 ゆで塩	●黒食パン 40	●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 にんじん 5 もやし 13 キャベツ 30 むぎえだ豆(冷) 5 ゆで塩	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	●とうがんスープ 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 中華スープの素 30 塩 1.5 こしょう 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 5
エネルギー 758kcal	たんぱく質 27.9g	エネルギー 683kcal	たんぱく質 30.2g	エネルギー 613kcal	たんぱく質 26.5g	エネルギー 635kcal	たんぱく質 28.1g

24 (火)	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	25 (水)	ミートサンド(サンドパン・ミート) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ キャベツとコーンのスープ	26 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー さんしょくナムル	27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいたのみそがらめ* やさいスープ
◎食べ物の働きを知る		減塩について知る		カレーについて知る		まぐろについて知る	
●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	●サンドパン(減塩) 40	●ミートサンド 油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 30 たまねぎ 25 にんじん 5 砂糖 0.26 塩 0.26 ウスターソース 3 トマトケチャップ 5 油 1 小麦粉 1	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	●三色ナムル ごま油 0.5 にんにく 0.3 もやし 15 にんじん 10 ゆで塩 10 ほうれん草(冷) 0.15 ゆで塩 0.6 みりん 0.1 ごま油 0.5 白いりごま 1.5	●ごはん 精白米 80	●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 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 にら 5 ごま油 0.5
エネルギー 739kcal	たんぱく質 29.7g	エネルギー 561kcal	たんぱく質 22.6g	エネルギー 695kcal	たんぱく質 25.0g	エネルギー 635kcal	たんぱく質 29.4g

### 30 (月)

●胚芽サンドパン(減塩) 40	●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70	●中濃ソース 6	●カレー粉ふき芋 水(ゆで用) 70 じゃが芋 0.4 カレー粉 0.7 ゆで塩
●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 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	●ミネストローネ スープの素 1 白いんげん豆 8 トマト水煮(缶) 15 キャベツ 10 ホイールマカロニ 5 ゆで塩		
エネルギー 683kcal	たんぱく質 26.6g		

9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(他県産とのブレンドになります)	○牛乳	○とうがん
*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 ( <a href="http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/">http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/</a> )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。		
エネルギー 683kcal	たんぱく質 26.6g	

### 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
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ハンバーグ	デミグラスソース			○
カレーグラタン	マカロニ			○
カレーグラタン	パン粉			○
みそワタンスープ	ワンタンの皮			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
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。				

## 令和6年9月 (2024年9月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 19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)。  
【給食目標】  
食べ物の働きを知ろう  
【今月のねらい】  
食べ物は、体の中の働きによって、3つのグループに分けられることを知る  
※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。

※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。