令和６年12月（2024年12月）献立表（川崎・中原区）

給食回数　18回

2（月）

ビーンズサンド（はいがサンドパン・ビーンズ）
ぎゅうにゅう　じゃがいものからあげ
コンソメスープ

【献立のねらい】季節の食品のキャベツについて知る

●胚芽サンドパン（減塩） 50

●ビーンズサンド
- 油 0.5
- にんにく 0.13
- 豚ひき肉(もも) 17
- たまねぎ 22
- にんじん 6
- 大豆 11
- トマトケチャップ 1.7
- トマトピューレ 5
- 砂糖 0.1
- ウスターソース 2.2
- 塩 0.3
- こしょう 0.01
- チリパウダー 0.01
- 油 0.6
- 小麦粉 0.6

●じゃが芋のから揚げ
- 揚げ油 適量
- じゃが芋 90
- 塩 0.2

●コンソメスープ
- ベーコン 2
- 水 120
- にんじん 10
- たまねぎ 10
- 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 666kcal　たんぱく質 27.6g

3（火）

ごはん　ぎゅうにゅう　さばのしおやき
もやしのうまに　みそしる

神奈川県でとれる食材について知り、味わう

●ごはん
- 精白米 80

●さばの塩焼き
- 油 適量
- 塩さば(切り身) 50

●もやしのうま煮
- 油 0.5
- しょうが 0.1
- 豚肉(もも) 5
- にんじん 5
- ゆで塩
- もやし 45
- 砂糖 0.7
- しょうゆ 2.6
- にら 3
- 片栗粉 0.3
- 水
- 白いりごま 1

●みそ汁
- 水 120
- こんぶ 0.5
- 厚けずり節(かつお) 5
- 大根 20
- じゃが芋 20
- 油揚げ 5
- 赤みそ 4.3
- 白みそ 4
- 小松菜 5
- ゆで塩

かながわ産品
学校給食デー

エネルギー 677kcal　たんぱく質 25.6g

4（水）

きなこパン（はいがコッペパン）＊
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　わふうドレッシング

豆について知る

●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

●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
- 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
- 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

●和風ドレッシング(袋) 8.8

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。

エネルギー 685kcal　たんぱく質 28.0g

5（木）

はつがまいごはん　ごましお
ぎゅうにゅう　にくじゃが
とうふとだいこんのとろみじる

◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る

●発芽米ごはん
- 精白米 70
- 発芽玄米 10

●ごま塩
- 黒いりごま 2
- 塩 0.1
- 水 適量

●肉じゃが
- 油 0.8
- 豚肉(もも) 14
- 豚肉(肩) 14
- つきこんにゃく 24
- にんじん 16
- たまねぎ 24
- 水 適量
- じゃが芋 48
- 酒 0.4
- 砂糖 1.5
- しょうゆ 4.5

●豆腐と大根のとろみ汁
- 水 120
- こんぶ 0.3
- 厚けずり節(かつお) 2
- とり肉(皮なし) 10
- 大根 25
- えのきたけ 5
- しょうゆ 1.3
- 塩 0.65
- 豆腐 20
- 片栗粉 1.5
- 水
- 長ねぎ 10

エネルギー 599kcal　たんぱく質 23.4g

6（金）

ハヤシライス（むぎごはん）
ぎゅうにゅう
はくさいとじゃこのいためにに

季節の食品の白菜について知る

●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
- マッシュルーム(冷) 10
- 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

●白菜とじゃこの炒め煮（白菜）
- ごま油 0.7
- 白菜 70
- にんじん 5
- ゆで塩
- 塩 0.2
- しょうゆ 0.7

エネルギー 710kcal　たんぱく質 27.1g

9（月）

ごはん　やきのり　ぎゅうにゅう
ぶりのつけあげ　ぶたじる

◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る

●ごはん
- 精白米 80

●焼きのり 1.25

●ぶりのつけ揚げ
- 揚げ油 適量
- ぶり(角) 50
- しょうが 0.3
- 酒 1
- 塩 0.1
- こしょう 0.03
- 片栗粉 7.5
- 水 4.5
- 砂糖 1.3
- しょうゆ 2
- みりん 1.3
- 白いりごま 0.8

●豚汁
- 油 0.5
- 豚肉(もも) 10
- 豚肉(肩) 10
- ごぼう 5
- にんじん 15
- こんにゃく 10
- 水 120
- 大根 20
- じゃが芋 20
- 豆腐 10
- 赤みそ 5.7
- 白みそ 3
- 長ねぎ 10

エネルギー 713kcal　たんぱく質 29.5g

10（火）

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＊

保存食について知る

●白パン（減塩） 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
- 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 605kcal　たんぱく質 26.9g

11（水）

やさいいりスタミナどん（ごはん）＊
ぎゅうにゅう
あおなときのこのスープ

しめじについて知る

●ごはん
- 精白米 80

●野菜入りスタミナ丼
- 油 0.5
- にんにく 0.5
- しょうが 0.2
- 豚肉(もも) 28
- 豚肉(肩) 28
- 酒 0.8
- たまねぎ 32
- 砂糖 1.6
- しょうゆ 4.8
- 塩 0.08
- オイスターソース 1.6
- もやし 16
- にら 6.4
- 片栗粉 1.1
- 水
- ごま油 0.3

●青菜ときのこのスープ
- 水 120
- とり肉(皮なし) 15
- きくらげ 0.3
- しめじ 10
- 塩 0.7
- こしょう 0.03
- 中華スープの素 1.5
- しょうゆ 1
- 春雨 4
- 片栗粉 0.5
- 水
- 卵 20
- チンゲン菜 10

エネルギー 636kcal　たんぱく質 30.5g

12（木）

はいがロールパン　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

季節の食品のりんごについて知る

●胚芽ロールパン 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 628kcal　たんぱく質 32.1g

13（金）

こうやどうふのそぼろごはん（むぎごはん）＊
ぎゅうにゅう　はくさいのおかかあえ
みそしる

高野豆腐について知る

●麦ごはん
- 精白米 70
- 米粒麦 10

●高野豆腐のそぼろごはん
- 油 1
- しょうが 0.5
- 豚ひき肉(もも) 40
- にんじん 15
- 酒 1
- みりん 2
- 砂糖 2.5
- しょうゆ 5
- 凍り豆腐 5

●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

●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 30
- 赤みそ 4.3
- 白みそ 4
- 生わかめ 3

エネルギー 602kcal　たんぱく質 26.7g

16（月）

ぶどうパン　ぎゅうにゅう
ボルシチ＊　やさいソテー

季節の食品のほうれん草について知る

●ぶどうパン 40

●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

●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) 25
- ほうれん草 20
- ゆで塩
- 塩 0.2
- こしょう 0.01

エネルギー 602kcal　たんぱく質 23.9g

17（火）

ごはん　ぎゅうにゅう
さばのゆずみそかけ
もやしいため　とりちゃんこ

◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る

●ごはん
- 精白米 80

●さばのゆずみそかけ
- 揚げ油 適量
- さば(切り身) 50
- 酒 0.8
- しょうが 0.8
- 片栗粉 6
- 小麦粉 3
- 水 5
- 赤みそ 2
- 白みそ 2
- 砂糖 1.5
- みりん 1.2
- ゆずピューレ(冷) 0.5
- 片栗粉 0.3
- 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

●とりちゃんこ
- 水 120
- とり肉(皮なし) 20
- 酒 0.5
- にんじん 10
- 大根 10
- 白菜 30
- 塩 0.7
- えのきたけ 5
- 油揚げ 5
- 中華スープの素 1.5
- みりん 1.6
- しょうゆ 1.6
- にんにく 0.15
- しょうが 0.15
- 長ねぎ 10

エネルギー 753kcal　たんぱく質 28.9g

18（水）

はちみつロールパン　ぎゅうにゅう
カレーグラタン　ボイルやさい
わふうかつおドレッシング

かつお節について知る

●はちみつロールパン 40

●カレーグラタン
- 油 0.5
- とり肉(皮なし) 20
- たまねぎ 25
- にんじん 10
- 塩 0.6
- こしょう 0.02
- チーズ 6
- カレー粉 0.5
- 牛乳 60
- 米粉 5.3
- マカロニ 20
- ゆで塩
- 粉チーズ 3.5
- パン粉 0.7

●ボイル野菜
- ホールコーン(冷) 5
- にんじん 5
- もやし 20
- キャベツ 20
- ゆで塩

●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
- ごま油 0.5
- けずり節(かつお) 0.2
- 片栗粉 0.1
- 水

エネルギー 601kcal　たんぱく質 25.5g

19（木）

ほたていりちゅうかどん（ごはん）
ぎゅうにゅう　かぶのスープ

季節の食品のかぶについて知る

●ごはん
- 精白米 80

●ほたて入り中華丼
- 油 1
- 豚肉(もも) 15
- 豚肉(肩) 15
- にんじん 15
- ゆで塩
- たけのこ(水煮) 8
- たまねぎ 25
- 白菜 55
- 油 0.4
- ほたて貝柱 20
- 酒 0.4
- 塩 0.8
- 砂糖 1
- 中華スープの素 0.2
- オイスターソース 0.2
- しょうゆ 1.3
- なると 5
- 片栗粉 2
- 水
- うずら卵(水煮) 20
- ごま油 0.5

●かぶのスープ
- 水 120
- とり肉(皮なし) 20
- にんじん 10
- たまねぎ 30
- かぶ 20
- 塩 0.6
- こしょう 0.02
- 中華スープの素 1.5
- チンゲン菜 5

日本の水産物活用メニュー

エネルギー 635kcal　たんぱく質 29.9g

20（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＊
はるさめスープ

ちくわについて知る

●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(減塩) 33.3
- 片栗粉 5
- 水 3
- 砂糖 1.4
- しょうゆ 2.1
- みりん 0.16

●塩だれキャベツ
- ごま油 0.3
- キャベツ 40
- 塩 0.25
- 白いりごま 1

●春雨スープ
- 水 120
- 厚けずり節(かつお) 3
- とり肉(皮なし) 20
- にんじん 10
- 塩 0.7
- こしょう 0.02
- しょうゆ 1
- 春雨 6
- 片栗粉 0.5
- 水
- 長ねぎ 10
- ほうれん草 5
- ゆで塩

エネルギー 581kcal　たんぱく質 21.0g

23（月）

ごはん　ぎゅうにゅう
なまあげのしせんに＊　やさいスープ

季節の食品の長ねぎについて知る

●ごはん
- 精白米 80

●生揚げの四川煮
- 油 0.5
- にんにく 0.2
- しょうが 0.3
- 豆板醤 0.1
- 豚ひき肉(もも) 30
- 砂糖 1.8
- しょうゆ 3.5
- トマトケチャップ 12
- 水 10
- 赤みそ 3
- 生揚げ 65
- 長ねぎ 15
- 片栗粉 1.5
- 水

●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
- にら 3
- ごま油 0.5

エネルギー 650kcal　たんぱく質 29.4g

24（火）

しょくパン　ぎゅうにゅう　コロッケ
にくだんごちゅうかスープ＊
フルーツポンチ

コロッケについて知る

●食パン 40

●コロッケ
- 揚げ油 適量
- コロッケ 70

●肉団子中華スープ
- 水 150
- にんじん 10
- 豚ひき肉(もも) 30
- たまねぎ 3.5
- 卵 4
- しょうが 0.4
- 酒 0.6
- 塩 0.1
- しょうゆ 0.4
- 片栗粉 2
- 白菜 35
- 塩 0.6
- こしょう 0.03
- 中華スープの素 1.5
- しょうゆ 2
- 春雨 4
- 片栗粉 1
- 水
- ほうれん草 5
- ゆで塩

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

エネルギー 661kcal　たんぱく質 25.4g

25（水）

むぎごはん　ぎゅうにゅう
ビーンズカレー　ピクルス

漬物について知る

●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

エネルギー 708kcal　たんぱく質 26.7g

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			○
カレーグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
コロッケ	コロッケ			○
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。

＜日本の水産物活用メニュー＞

今年度もほたてメニューを提供します！

【実施日】19日（木）　**ほたて入り中華丼**

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（県産主体のブレンドになります）
○牛乳
○小松菜
○大根

※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。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第６期　令和６年12月　2日（月）（11月分）
・第７期　令和７年　1月　6日（月）（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。

１２月３日（火）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・小松菜・大根です。

◇ ◇ ◇ 県内産食材について ◇ ◇ ◇

米　：　品種は、はるみの予定です。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・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。

小松菜：　令和４年の生産量は、全国６位（令和３年は５位）で、県内の主な産地は横浜市・平塚市・横須賀市です。今回は、みそ汁に使用する予定です。

大　根：　令和４年の生産量は、全国５位（令和３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。今回はみそ汁に使用する予定です。

☆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】
食文化について考えよう（伝統的な食事）
【今月のねらい◎】
日本には伝統的な優れた食べ物や食べ方があることを知り、今の食事を見直す
※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。

川崎市教育委員会事務局