

川崎・中原区

令和7年2月
(2025年2月)

献立表
(川崎・中原区)

給食回数 18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】

地域で生産される食品について知ろう

【今月のねらい○】

地域で生産される食品を知り、地産地消について考える

※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。

3
(月)

こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)*
ぎゅうにゅう しのだれキャベツ*
みそしる いりだいず

【献立のねらい】○地域で生産される食品について知る・いり大豆について知る

●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

●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

4
(火)

ピーンズサンド(はいがサンドパン・ピーンズ)
ぎゅうにゅう はくさいのクリームシチュー
ほんかん

●胚芽サンドパン(減塩) 50

●ピーンズサンド

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

●白菜のクリームシチュー

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 0.8
こしょう 0.01
じゃが芋 30
白菜 40
水 20
油 3
小麦粉 3
牛乳 30.9

●ほんかん

油 0.6
ベーコン 0.6

エネルギー 625kcal たんぱく質 27.8g

10
(月)

ごはん ぎゅうにゅう
ハンバーグわふうソース
やさいスープ

たまねぎについて知る

●ごはん

精白米 80

●ハンバーグ和風ソース

油 適量
ハンバーグ 70
油 0.3
たまねぎ 10
水 4.5
砂糖 1.6
しょうゆ 2.4
みりん 1.6
片栗粉 0.3
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

エネルギー 635kcal たんぱく質 26.8g

17
(月)

ごはん ぎゅうにゅう
なまあげのしせんに*
はるさめのちゅうかスープ

生揚げについて知る

●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 1.6
しょうゆ 3
トマトケチャップ 10
水 10
赤みそ 2.7
生揚げ 65
長ねぎ 15
片栗粉 1.5

●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
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 1.5
春雨 4
片栗粉 0.5
水 5
チンゲン菜 5
ごま油 0.5

エネルギー 667kcal たんぱく質 30.1g

25
(火)

ごはん ひじきのごまふうみ
ぎゅうにゅう にくじゃが
はるさめスープ

ひじきについて知る

●ごはん

精白米 80

●ひじきのごま風味

油 0.5
ひじき 2
酒 1
みりん 1
砂糖 0.5
しょうゆ 2
白いりごま 1.5

●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 4
片栗粉 0.5

●肉じゃが

油 0.8
豚肉(もも) 14
豚肉(肩) 14
つきこんにやく 24
にんじん 16
たまねぎ 24
水 適量
じゃが芋 48

エネルギー 644kcal たんぱく質 26.5g

2
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
○キャベツ
○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。



※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.kyuuusyokukai.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。

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

○

ハンバーグ和風ソース

ハンバーグ

○

タンメン

中華めん

○

フィッシュサンド

ホキフライ

○

ワンタンスープ

ワンタンの皮

○

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

○
○

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。

5
(水)

ごはん ごましお ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ
ワンタンスープ

塩こうじについて知る

●ごはん

精白米 80

●ごま塩

黒いりごま 2
塩 0.1
水 適量

●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
減塩液体塩こうじ 5
しょうが 0.3
片栗粉 9.9

●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

エネルギー 680kcal たんぱく質 31.2g

12
(水)

1/2はちみつしょうパン
ぎゅうにゅう タンメン
とりにくとさつまいものあまからに

タンメンについて知る

●1/2はちみつ食パン 25

●タンメン

油 0.5
にんにく 0.16
水 0.16
豚肉(もも) 12.5
みりん 12.5
たまねぎ 10
にんじん 10
水 150
塩 1.3
こしょう 0.05
中華スープの素 1
しょうゆ 1
ホールコーン(冷) 10
揚げ油 適量
もやし 10
キャベツ 20
中華めん(冷) 40
にら 3
ラー油 0.05

●とり肉とさつま芋の甘辛煮

油 0.5
にんじん 10
水 適量
酒 0.5
みりん 0.4
砂糖 0.8
しょうゆ 2.5
片栗粉 6.3
むきえだ豆(冷) 5
ゆで塩 5
揚げ油 適量
さつま芋 40
しょうゆ 適量
とり肉(皮つき) 35
しょうが 0.5
片栗粉 1
片栗粉 6.3

エネルギー 603kcal たんぱく質 26.6g

13
(木)

ハヤシライス(むぎごはん)
ぎゅうにゅう
はくさいとしじゃこのために

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
水 20
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 10
水 0.2
しょうゆ 0.6

エネルギー 617kcal たんぱく質 26.1g

14
(金)

フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ)
ぎゅうにゅう ミネストローネ*
フルーツポンチ

ミネストローネについて知る

●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

●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
セロリ 1
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

●フルーツポンチ

りんご(缶) 50
黄桃(缶) 30
野菜入りゼリー 30

エネルギー 764kcal たんぱく質 27.4g

21
(金)

ごはん だいこんばのふりかけ*
ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ
ぶたじる

大根葉について知る

●ごはん

精白米 80

●大根葉のふりかけ

ごま油 0.3
大