令和７年７月
（2025年７月）
献立表
（川崎・中原区）
給食回数　13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】
夏の食生活について考えよう
【今月のねらい◎】
暑さに負けない食事のとり方を知る
水分のとり方を知る
※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。

７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。

○牛乳
○かぼちゃ
○とうがん
○小玉すいか

※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.kyuusyokukai.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。

2（水）
マーボーどん（ごはん）
はるさめのちゅうかスープ
ミニフィッシュ　ぎゅうにゅう

【献立のねらい】　小魚について知る

●ごはん
精白米 80
●マーボー丼
油 0.4
にんにく 0.2
しょうが 0.2
豆板醤 0.16
豚ひき肉(もも) 30
砂糖 1
しょうゆ 3.8
トマトケチャップ 5.3
水 15
赤みそ 4.7
豆腐(冷) 72
長ねぎ 15
片栗粉 1.1
水
ラー油 0.1
●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
粗塩 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
チンゲン菜 5
ごま油 0.5
●ミニフィッシュ(袋) 5

エネルギー 627kcal　たんぱく質 29.5g

3（木）
ツナサンド（はいがサンドパン・ツナ）
ポタージュ　フルーツしらたま
ぎゅうにゅう

白玉について知る

●胚芽サンドパン(減塩) 40
●ツナサンド
油 0.5
たまねぎ 20
にんじん 10
粗塩 0.1
こしょう 0.01
まぐろ(缶) 25
トマトケチャップ 6
砂糖 0.1
ウスターソース 0.8
チリパウダー 0.01
油 0.5
小麦粉 0.5
●ポタージュ
油 0.5
とり肉(皮なし) 25
たまねぎ 25
にんじん 10
粗塩 0.9
こしょう 0.01
じゃが芋 50
水 100
油 3
小麦粉 3
生クリーム 7
●フルーツ白玉
りんご(缶) 50
黄桃(缶) 30
白玉団子(冷) 20

エネルギー 691kcal　たんぱく質 26.0g

4（金）
ごはん　ごましお
じゃがいものカレーそぼろに
みそしる　ぎゅうにゅう

カレー粉について知る

●ごはん
精白米 80
●ごま塩
黒いりごま 2
粗塩 0.1
水 適量
●じゃが芋のカレーそぼろ煮
揚げ油 適量
じゃが芋 72
油 0.4
しょうが 0.2
豚ひき肉(もも) 25
にんじん 15
たまねぎ 30
水 10
カレー粉 0.5
砂糖 1.5
しょうゆ 2.5
片栗粉 1.6
水
さやいんげん(冷) 6
ゆで塩
●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
豆腐 30
えのきたけ 3
油揚げ(冷) 5
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
わけぎ 3

エネルギー 647kcal　たんぱく質 23.7g

7（月）
ごはん　さばのしおやき　ごまきゅうり
そうめんスープ＊　たなばたゼリー
ぎゅうにゅう

「七夕」の行事食

●ごはん
精白米 75
●さばの塩焼き
油 適量
塩さば(切り身) 50
●ごまきゅうり
きゅうり 35
酢 2
砂糖 0.6
粗塩 0.4
白いりごま 1
ごま油 0.5
●そうめんスープ
水 150
厚けずり節(かつお) 3
とり肉(皮なし) 10
にんじん 10
粗塩 0.5
しょうゆ 2
なると 8
そうめん 8
ほうれん草(冷) 6
●七夕ゼリー 50

行事食
「七夕」

エネルギー 692kcal　たんぱく質 24.5g

8（火）
はちみつロールパン
とりにくのからあげ＊　コンソメスープ
ぎゅうにゅう

塩こうじについて知る

●はちみつロールパン(減塩) 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
塩こうじ 6
にんにく 0.2
しょうが 0.3
片栗粉 12.6
●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
粗塩 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 615kcal　たんぱく質 30.1g

9（水）
むぎごはん　なつやさいのカレー
ピクルス　ぎゅうにゅう

◎暑さに負けない食事のとり方を知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15
●夏野菜のカレー
油 0.5
にんにく 0.5
しょうが 0.15
とり肉(皮つき) 25
とり肉(皮なし) 25
粗塩 0.1
こしょう 0.01
白ワイン 1
水 80
たまねぎ 60
にんじん 20
粗塩 1.2
ウスターソース 3
なす 10
ズッキーニ 10
かぼちゃ 30
カレー粉 0.8
油 4.5
小麦粉 4.5
●ピクルス
きゅうり 35
砂糖 2
酢 3
粗塩 0.3

エネルギー 658kcal　たんぱく質 24.6g

10（木）
くろしょくパン　まぐろとだいずのみそがらめ＊
ワンタンスープ　すいか
ぎゅうにゅう

◎水分のとり方を知る

●黒食パン 40
●まぐろと大豆のみそがらめ
揚げ油 適量
大豆(水煮) 30
片栗粉 4.5
揚げ油 適量
まぐろ(角) 30
しょうが 0.4
しょうゆ 1.3
片栗粉 5.4
水 5
赤みそ 2.7
砂糖 1.8
みりん 0.9
●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
粗塩 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
●すいか 41.7

エネルギー 583kcal　たんぱく質 30.5g

11（金）
タコライス（ごはん）＊
ベジタブルスープ　ぎゅうにゅう

タコライスについて知る

●ごはん
精白米 80
●タコライス（ミート）
油 0.5
にんにく 0.2
セロリ 3
豚ひき肉(もも) 30
酒 1
たまねぎ 25
にんじん 10
粗塩 0.5
こしょう 0.01
チリパウダー 0.04
カレー粉 0.25
トマト水煮(缶) 25
トマトケチャップ 5
砂糖 0.2
オイスターソース 0.3
チーズ 5
ピーマン 5
きざみ大豆(水煮) 15
●タコライス（キャベツ）
水(ゆで用)
キャベツ 30
●ベジタブルスープ
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 15
にんじん 10
水 150
粗塩 0.6
こしょう 0.02
スープの素 1
じゃが芋 30
片栗粉 0.5
水

エネルギー 626kcal　たんぱく質 28.0g

14（月）
ハヤシライス（むぎごはん）
キャベツとじゃこのいためにぎゅうにゅう

にんじんについて知る

●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
粗塩 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
粗塩 0.5
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
●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
●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
粗塩 0.2
しょうゆ 0.6

エネルギー 710kcal　たんぱく質 26.9g

15（火）
ごはん　しそひじき
ちくわのいそべあげ　ぶたじる
ぎゅうにゅう

赤しそについて知る

●ごはん
精白米 80
●しそひじき
ひじき 1
赤しそ(粉) 0.7
酒 1
しょうゆ 0.1
白いりごま 2
●ちくわの磯辺揚げ
揚げ油 適量
焼きちくわ(減塩) 50
小麦粉 5
あおさ 0.5
水
●豚汁
油 0.5
豚肉(もも) 10
豚肉(肩) 10
ごぼう 5
にんじん 10
水 120
とうがん 25
じゃが芋 25
豆腐 15
赤みそ 5.7
白みそ 3
長ねぎ 10

エネルギー 688kcal　たんぱく質 26.3g

16（水）
しろパン　ももジャム
ミートポテトのチーズやき（だいずミート）＊
コーンソテー　ぎゅうにゅう

季節の食品のとうもろこしについて知る

●白パン（減塩） 40
●ももジャム 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) 32
たまねぎ 40
にんじん 15
粗塩 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
大豆ミート(小粒) 2.7
チーズ 6
油 1.5
小麦粉 1.5
じゃが芋 70
ゆで塩
粉チーズ 3.5
●コーンソテー
油 0.5
ベーコン 2
キャベツ 20
ホールコーン(冷) 40
粗塩 0.3
こしょう 0.01

エネルギー 642kcal　たんぱく質 27.0g

17（木）
プルコギどん（むぎごはん）
たまごスープ　ぎゅうにゅう

季節の食品のにんにくについて知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10
●プルコギ丼
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
酒 0.5
砂糖 2
しょうゆ 5
コチジャン 0.2
片栗粉 1
水
ピーマン 7
ゆで塩
白いりごま 1
●卵スープ
油 0.5
ベーコン 1
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 15
水 120
粗塩 0.7
こしょう 0.03
ホールコーン(冷) 35
片栗粉 1
水
卵 25

エネルギー 698kcal　たんぱく質 33.8g

18（金）
ロールパン　パンプキンシチュー＊
ボイルやさい　ごまドレッシング
ぎゅうにゅう

季節の食品のかぼちゃについて知る

●ロールパン（減塩） 40
●パンプキンシチュー
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 25
粗塩 0.8
こしょう 0.03
じゃが芋 55
水 80
パンプキンペースト(冷) 25
油 3
小麦粉 3
生クリーム 6
●ボイル野菜
ホールコーン(冷) 15
もやし 15
キャベツ 15
むきえだ豆(冷) 5
ゆで塩
●ごまドレッシング(袋) 8.4

エネルギー 574kcal　たんぱく質 20.9g

夏の食事について

暑い日が続き食欲が落ちると、さっぱりと食べやすい食品を選ぶことが増えるのではないでしょうか。夏も元気に過ごすためには、たんぱく質やビタミンなどが不足しないよう、いろいろな食品を組み合わせるように心がけるようにしましょう。

そうめんスープの作り方

一品で炭水化物、たんぱく質、ビタミンを摂ることができ、つるっとしたそうめんが食べやすい汁物です。

【材料】（中学年４人分）

だし汁	600cc（３カップ）
とり肉（もも皮なし）	40ｇ
にんじん	40ｇ（大１/５本）
塩	小さじ１/２
しょうゆ	大さじ１/２弱
なると	32ｇ
そうめん（乾）	32ｇ（２/３束）
ほうれん草	24ｇ（１株）

※作り方は家庭向けに変更しています。
※ほうれん草の代わりに、オクラ等を入れても良いでしょう。

【作り方】
①とり肉は小さめのひと口大、にんじんは短冊切り、なるとは薄切りにする。ほうれん草はラップに包み、600Wの電子レンジで40秒程度加熱する。冷水にとって冷やし、水気を切って2㎝の長さに切る。そうめんは半分に折り、固めにゆでる。
②鍋にだし汁を入れて加熱し、とり肉を入れ、適宜あくを取る。
③にんじんを入れ、やわらかくなったら、調味料を加え、なるとを入れる。
④そうめんとほうれん草を入れ、仕上げる。

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
そうめんスープ	そうめん			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
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。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第２期　令和７年７月31日(木)
（６月分）

・第３期　令和７年９月１日(月)
（７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。

※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。