

1 (月)	ぶどうまるパン ミートポテトのチーズやき* キャベツのスープに* ゑゆうにゆう	2 (火)	ごはん ふりかけ* すきやきに みそしる ゑゆうにゆう	3 (水)	ロールパン とりにくのごまあげ ワントンスープ りんご ぎゆうにゆう	4 (木)	むぎごはん ビーンズカレー ビクルス ゑゆうにゆう	5 (金)	ごはん ちくわのかばやき もやしいため けんちんじる* ぎゆうにゆう
【献立のねらい】 チーズについて知る		すき焼き煮について知る		季節の食品のりんごについて知る		大豆について知る		けんちん汁について知る	
●ぶどう丸パン 40	●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 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 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	●ごはん 精白米 80 ●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 粗塩 0.06 しょうゆ 0.2 ●すき焼き煮 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 酒 1 しょうゆ 0.5 しらたき 30 にんじん 10 水 10 焼き豆腐 40	砂糖 2.7 しょうゆ 6.3 みりん 0.5 長ねぎ 20 ●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 20 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 生わかめ 3 ●ワントンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 水 10 もやし 20	●ロールパン(減塩) 40 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 ●りんご (りんご 26.6 塩水	●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 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 粗塩 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	●ビクルス 大根 20 にんじん 7 ゆで塩 10 きゅうり 2 砂糖 2 酢 3 粗塩 0.3	●ごはん 精白米 80 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 50 片栗粉 7.5 水 4.5 砂糖 1.8 しょうゆ 2.7 みりん 0.21 ●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 40 もやし 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5	●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 20 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 豆腐 20 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10	
エネルギー 606kcal たんぱく質 27.0g		エネルギー 640kcal たんぱく質 28.7g		エネルギー 618kcal たんぱく質 32.1g		エネルギー 708kcal たんぱく質 26.7g		エネルギー 650kcal たんぱく質 25.4g	
8 (月)	ごはん あかしそふりかけ なんばんに* はるさめスープ ぎゆうにゆう	9 (火)	しろパン いちごジャム ボルシチ* やさいソテー ぎゆうにゆう	10 (水)	ごはん さばのカレーあげ はくさいのおかかあえ ぶたじる ゑゆうにゆう	11 (木)	ロールパン マカロニグラタン* ひじきのサラダ* ゑゆうにゆう	12 (金)	ぶたにくともやしのオイスターソースどん(ごはん) わかめとコーンのスープ 「かわさきそだち」のなしゼリー ゑゆうにゆう
春雨について知る		季節の食品のほうれん草について知る		季節の食品の大根について知る		◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る		川崎市でとれる食材について知り、味わう	
●ごはん 精白米 80	●春雨スープ 水 120 油 3 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 粗塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 6 片栗粉 0.5 水 0.007 一味唐辛子 24 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 20 たまねぎ 36 砂糖 1.6 しょうゆ 4.5 片栗粉 1.6 水 5 ゆで塩	●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 15 ●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 粗塩 0.8 こしょう 0.06 しょうゆ 55 じゃが芋 80 水 35 キャベツ 8 トマトケチャップ 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 35 ホールコーン(冷) 10 ほうれん草 10 ゆで塩 0.2 粗塩 0.01 こしょう 0.01 ●白菜のおかかあえ 白菜 40 もやし 15 小松菜 15 ゆで塩	●ごはん 精白米 80 しょうゆ けずり節(かつお) 0.5 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5 小麦粉 2.5 水 6.3 酒 1.4 みりん 0.9 砂糖 1.2 しょうゆ 2.7 カレー粉 0.27 片栗粉 0.18 水 0.18 ●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 けずり節(かつお) 0.5 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 ごぼう 5 にんじん 10 こんにゃく 10 水 120 大根 20 里芋 20 豆腐(冷) 15 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10	●ロールパン(減塩) 40 ●マカロニグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 小麦粉 3.5 小松菜 3.5 牛乳 60 粗塩 0.1 マカロニ 20 ゆで塩 3.5 パン粉 0.7	●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 (ホールコーン(冷) 10 キャベツ 5 むぎえだ豆(冷) 8 ゆで塩 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) (酢 2 砂糖 0.8 しょうゆ 3.2 油 0.8 白いりごま 0.9	●ごはん 精白米 80 ●わかもととコーンのスープ ベーコン 2 水 150 とり肉(皮なし) 10 にんじん 5 たまねぎ 15 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 5 ●「かわさきそだち」のなしゼリー なしゼリー(市内産梨使用) 40	
エネルギー 644kcal たんぱく質 24.4g		エネルギー 625kcal たんぱく質 23.9g		エネルギー 745kcal たんぱく質 27.7g		エネルギー 631kcal たんぱく質 26.5g		エネルギー 665kcal たんぱく質 29.3g	
15 (月)	ごはん ぶたにくとなまあげのいために やさいスープ みかん ゑゆうにゆう	16 (火)	ハヤシライス(むぎごはん) はくさいとしめじのスープに ぎゆうにゆう	17 (水)	ごはん ごましお おでん のりずあえ ゑゆうにゆう	18 (木)	きなこパン(はいがコッペパン)* カレーシチュー ボイルやさい わふうドレッシング ゑゆうにゆう	19 (金)	ごはん さばのしおやき ごもくまめ みそしる ゑゆうにゆう
◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る		季節の食品の白菜について知る		◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る		胚芽について知る		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	●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 粗塩 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 5.8 にら 3 ごま油 0.5 ●みかん 80	●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 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 ●白菜としめじのスープ煮 油 0.5 ベーコン 3 にんじん 4 白菜 55 しめじ 12 粗塩 0.2 こしょう 0.01 スープの素 0.5 しょうゆ 0.2	揚げボール 8 うずら卵(水煮) 18 ●のり酢あえ にんじん 5 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 20 酢 1.2 砂糖 1 粗塩 0.2 しょうゆ 2 きざみのり 0.5	●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 3 きな粉 50 砂糖 5 塩 0.03 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2	(ほうれん草 5 ゆで塩 10 ●ボイル野菜 にんじん 10 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 20 ●和風ドレッシング(袋) 8.8	●ごはん 精白米 80 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●五目豆 油 0.5 とり肉(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 1.8 しょうゆ 3.6	●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 大根 30 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 5 ゆで塩	
エネルギー 659kcal たんぱく質 25.3g		エネルギー 709kcal たんぱく質 25.8g		エネルギー 565kcal たんぱく質 23.6g		エネルギー 674kcal たんぱく質 26.3g		エネルギー 714kcal たんぱく質 29.2g	
22 (月)	ごはん やきのり ぶりのつけあげ のっぺいじる ゑゆうにゆう	23 (火)	ねぎしおぶたどん(むぎごはん) あおなときのこのスープ ゑゆうにゆう	24 (水)	ツナサンド(サンドパン・ツナ) はくさいのクリームシチュー みかん ゑゆうにゆう	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について			
のっぺい汁について知る		季節の食品の長ねぎについて知る		季節の食品のみかんについて知る		献立名		加工食品名	
●ごはん 精白米 80	●のっぺい汁 水 120 油 3 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 10 にんじん 15 大根 30 里芋 25 こんにゃく 10 油揚げ 5 粗塩 0.3 こしょう 3 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	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ねぎ塩豚丼 油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.3 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 酒 0.7 にんじん 10 ゆで塩 50 もやし 0.6 粗塩 0.01 こしょう 0.2 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 水 1 ●青菜ときのこのスープ 水 120 とり肉(皮なし) 20 しめじ 8 粗塩 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 20 卵 20 チンゲン菜 10	●サンドパン(減塩) 40 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.8 こしょう 0.01 じゃが芋 30 白菜 40 水 20 油 3 小麦粉 30.9 牛乳 3 ●みかん 80	たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.8 こしょう 0.01 じゃが芋 30 白菜 40 水 20 油 3 小麦粉 30.9 牛乳 3 ●みかん 80	アレルギーの原因物質		アレルギーの原因物質	
ハヤシライス		デミグラスソース		マカロニ		マカロニ		マカロニ	
マカロニグラタン		マカロニ		マカロニ		マカロニ		マカロニ	
ワンタンスープ		ワンタンの皮		ワンタンの皮		ワンタンの皮		ワンタンの皮	
各種パン		各種パン		各種パン		各種パン		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。		※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。		※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。		※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。		※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。	
エネルギー 683kcal たんぱく質 27.1g		エネルギー 620kcal たんぱく質 30.6g		エネルギー 611kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 674kcal たんぱく質 26.3g			

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。



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。

○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7期 令和8年1月5日(月)
(12月分)

・第8期 令和8年2月2日(月)
(1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19日(金)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、大切にすることを育てることに繋げ、食育の推進を図るこ
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、牛乳・ひじき・
小松菜・大根です。

◇◇◇県内産食材について◇◇◇
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。
ひじき：県内の主な産地は三浦市・横須賀市です。今回は、五目豆に使用する予定です。
小松菜：令和5年の生産量は、全国5位(令和4年は6位)で、県内の主な産地は横浜市・
平塚市・茅ヶ崎市です。今回は、みそ汁に使用する予定です。

学校給食に関するアンケートを実施
しています。ぜひご協力ください!


(保護者向け)


(児童生徒向け)

令和7年12月
(2025年12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】
食文化について考えよう(伝統的な食育)
【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、今の食育を見直す

※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