令和６年6月
（2024年６月）
献立表
（幸・多摩・麻生区）
給食回数　20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】
よくかんで食べる大切さを知ろう
【今月のねらい◎】
よくかんで食べることの大切さを知る

※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。

６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
○かぼちゃ
○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。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第１期　令和６年７月１日(月)（４・５月分）
・第２期　令和６年７月31日(水)（６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。

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			○
かぼちゃのグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
ラザニア	リボンマカロニ			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
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。

3（月）
むぎごはん　ぎゅうにゅう
キーマカレー
キャベツとじゃこのいためにに

【献立のねらい】キーマカレーについて知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15

●キーマカレー
油 1
にんにく 0.5
しょうが 0.5
豚ひき肉(もも) 45
たまねぎ 55
にんじん 20
水 30
塩 1.3
ウスターソース 3.3
じゃが芋 35
なす 15
カレー粉 0.8
油 4.5
小麦粉 4.5
ピーマン 3
ゆで塩

●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
塩 0.2
しょうゆ 0.7

エネルギー 670kcal　たんぱく質 26.2g

4（火）
ごはん　ぎゅうにゅう
あじのこうみソース　もやしいため
ぶたじる

あじについて知り、味わう

●ごはん
精白米 80

●あじの香味ソース
揚げ油 適量
あじ(切り身) 50
片栗粉 7.5
油 0.2
にんにく 0.5
しょうが 1.3
水 6
砂糖 2
赤みそ 1.1
みりん 0.5
しょうゆ 2.4
豆板醤 0.04
酢 0.7
ごま油 0.2

●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

●豚汁
油 0.5
豚肉(もも) 12.5
豚肉(肩) 12.5
ごぼう 5
にんじん 10
こんにゃく 10
水 120
じゃが芋 30
豆腐 20
赤みそ 5.7
白みそ 3
長ねぎ 10

エネルギー 696kcal　たんぱく質 31.7g

5（水）
ロールパン　ぎゅうにゅう
ハンバーグ　ポタージュ
フルーツポンチ

ポタージュについて知り、味わう

●ロールパン 40

●ハンバーグ
油 適量
ハンバーグ(減塩) 70
油 0.5
たまねぎ 12
水 5
トマト 5
トマトケチャップ 4
ウスターソース 1.5

●ポタージュ
油 0.5
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 25
にんじん 10
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
パセリ 0.5

●フルーツポンチ
りんご(缶) 40
パインアップル(缶) 20
黄桃(缶) 20
野菜入りゼリー 30

エネルギー 723kcal　たんぱく質 28.9g

6（木）
ごはん　ぎゅうにゅう
ちくわのいそべあげ
ごもくきんぴら＊　わかめスープ

◎歯と口の健康週間の行事食

●ごはん
精白米 80

●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

●五目きんぴら
油 0.5
豚肉(もも) 5
豚肉(肩) 5
ごぼう 10
つきこんにゃく 20
にんじん 15
ゆで塩
砂糖 1.4
しょうゆ 2.3
白いりごま 0.5

●わかめスープ
水 120
厚けずり節(かつお) 3
とり肉(皮なし) 15
にんじん 5
たまねぎ 20
えのきたけ 5
塩 0.4
しょうゆ 2
片栗粉 1
水
生わかめ 5

行事食
「歯と口の健康週間」

エネルギー 648kcal　たんぱく質 24.2g

7（金）
ごはん　ぎゅうにゅう
なまあげのしせんに＊　やさいスープ

四川煮について知る

●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(冷) 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) 15
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 28.6g

10（月）
ハヤシライス(むぎごはん)
ぎゅうにゅう　ピクルス

季節の野菜　きゅうりについて知る

●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
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

●ピクルス
きゅうり 35
砂糖 2
酢 3
塩 0.3

エネルギー 692kcal　たんぱく質 24.9g

11（火）
フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ)
ぎゅうにゅう　じゃがいものつやに
コンソメスープ

コンソメスープについて知る

●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

●じゃが芋のつや煮
砂糖 3
みりん 1.5
しょうゆ 4
水 8
油 0.8
じゃが芋 70

●コンソメスープ
油 0.5
ベーコン 1
とり肉(皮なし) 10
にんじん 10
たまねぎ 10
水 120
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 705kcal　たんぱく質 29.0g

12（水）
こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)＊
ぎゅうにゅう　しおだれキャベツ＊
はるさめスープ

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

●塩だれキャベツ
キャベツ 40
ごま油 0.3
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
たまねぎ 10
塩 0.8
こしょう 0.02
しょうゆ 1
春雨 6
片栗粉 0.5
水
ほうれん草 5
ゆで塩

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 617kcal　たんぱく質 28.8g

13（木）
はちみつしょくパン　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　わふうかつおドレッシング

ドレッシングについて知り、味わう

●はちみつ食パン 40

●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) 30
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
油 2
小麦粉 2
牛乳 51.5

●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 25.9g

14（金）
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

とうがんについて知る

●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 2
しょうゆ 4

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
たまねぎ 20
とうがん 15
油揚げ(冷) 5
赤みそ 4.3
白みそ 4
小松菜 7
ゆで塩

エネルギー 727kcal　たんぱく質 30.0g

17（月）
ビーンズサンド(カレーサンドパン・ビーンズ)
ぎゅうにゅう　じゃがいものからあげ
レタスとたまごのスープ

レタスについて知る

●カレーサンドパン(減塩) 40

●ビーンズサンド
油 0.5
にんにく 0.13
豚ひき肉(もも) 15
たまねぎ 20
にんじん 5
大豆 10
トマトケチャップ 1.5
トマトピューレ 5
砂糖 0.1
ウスターソース 2
塩 0.3
こしょう 0.01
チリパウダー 0.01
油 0.5
小麦粉 0.5

●じゃが芋のから揚げ
揚げ油 適量
じゃが芋 90
塩 0.2

●レタスと卵のスープ
ベーコン 4
水 150
にんじん 5
たまねぎ 10
塩 0.6
こしょう 0.02
スープの素 1
しょうゆ 1
片栗粉 0.5
水
卵 15
レタス 20

エネルギー 575kcal　たんぱく質 23.9g

18（火）
やさいいりスタミナどん(むぎごはん)＊
ぎゅうにゅう　ちゅうかスープ

スタミナがつく食べ物について知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10

●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

●中華スープ
水 150
とり肉(皮なし) 20
たけのこ(水煮) 10
にんじん 10
たまねぎ 20
塩 0.7
こしょう 0.02
中華スープの素 1.5
しょうゆ 2
片栗粉 1
水
チンゲン菜 5

エネルギー 608kcal　たんぱく質 29.5g

19（水）
しょくパン　みかんジャム
ぎゅうにゅう　ラザニア
ひじきのサラダ＊

緑黄色野菜について考える

●食パン 40

●みかんジャム 15

●ラザニア
油 0.5
ベーコン 2.4
にんにく 0.36
豚ひき肉(もも) 42
たまねぎ 48
にんじん 18
塩 0.6
こしょう 0.03
トマト水煮(缶) 18
トマトケチャップ 14
ウスターソース 2.4
リボンマカロニ 24
ゆで塩
油 1.8
小麦粉 1.8
パセリ 0.36
粉チーズ 3.5

●ひじきのサラダ(野菜)
ひじき 0.8
ホールコーン(冷) 13
にんじん 5
キャベツ 30
むきえだ豆(冷) 5
ゆで塩

●ひじきのサラダ（ドレッシング）
酢 2.2
砂糖 0.9
しょうゆ 3.5
油 0.9
白いりごま 1

エネルギー 640kcal　たんぱく質 29.1g

20（木）
ごはん　ごましお　ぎゅうにゅう
まぐろとだいずのみそがらめ＊
なまあげのスープ

大豆と大豆製品について知る

●ごはん
精白米 80

●ごま塩
黒いりごま 2
塩 0.1
水 適量

●まぐろと大豆のみそがらめ
揚げ油 適量
蒸し大豆 20
片栗粉 3
揚げ油 適量
まぐろ(角) 40
しょうが 0.5
しょうゆ 1.8
片栗粉 7.2
水 5
赤みそ 4
砂糖 2
みりん 1

●生揚げのスープ
油 0.4
とり肉(皮なし) 24
たまねぎ 12
にんじん 12
水 100
キャベツ 24
生揚げ(冷) 28
塩 0.6
しょうゆ 1.2
中華スープの素 1.5
チンゲン菜 12

エネルギー 697kcal　たんぱく質 34.8g

21（金）
ホイコーローどん(むぎごはん)＊
ぎゅうにゅう　にらたまスープ

季節の野菜　ピーマンについて知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10

●ホイコーロー丼
油 1
にんにく 0.2
しょうが 0.3
豚肉(もも) 22.5
豚肉(肩) 22.5
塩 0.1
酒 1
長ねぎ 10
キャベツ 60
ゆで塩
しょうゆ 3.5
テンメンジャン 4
砂糖 1.4
オイスターソース 1
ごま油 0.6
豆板醤 0.1
片栗粉 2
水
ピーマン 10
ゆで塩

●にらたまスープ
水 120
とり肉(皮なし) 15
塩 0.7
中華スープの素 1.5
しょうゆ 2
豆腐 30
片栗粉 1
水
にら 10
卵 20
ごま油 0.5

エネルギー 654kcal　たんぱく質 30.7g

24（月）
ねぎしおぶたどん(ごはん)
ぎゅうにゅう　みそしる

レモンを知り、薄味でもおいしく味わう

●ごはん
精白米 80

●ねぎ塩豚丼
ごま油 1
豚肉(もも) 25
豚肉(肩) 25
にんにく 0.3
塩 0.1
こしょう 0.02
酒 0.7
にんじん 10
ゆで塩
もやし 40
塩 0.6
こしょう 0.01
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 1
水

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
じゃが芋 25
豆腐 25
赤みそ 4.3
白みそ 4
生わかめ 3

エネルギー 600kcal　たんぱく質 26.2g

25（火）
しろパン　いちごジャム　ぎゅうにゅう
カレーシチュー　キャベツのスープに

ジャムに関心を持つ

●白パン(減塩) 40

●いちごジャム 15

●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
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

●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 586kcal　たんぱく質 23.5g

26（水）
ごはん　ぎゅうにゅう　なんばんに＊
たぬきじる

◎よくかんで食べる大切さについて知る

●ごはん
精白米 80

●南蛮煮
揚げ油 適量
じゃが芋 72
油 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
砂糖 1.8
しょうゆ 5
片栗粉 1.6
水

●たぬき汁
ごま油 0.5
ごぼう 10
こんにゃく 30
にんじん 10
水 120
厚けずり節(かつお) 5
えのきたけ 10
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
長ねぎ 10

エネルギー 619kcal　たんぱく質 20.8g

27（木）
はいがロールパン　ぎゅうにゅう
かぼちゃのグラタン　ボイルやさい
ごまドレッシング

かぼちゃについて知り、味わう

●胚芽ロールパン 40

●かぼちゃのグラタン
油 0.5
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 30
にんじん 10
かぼちゃ 40
塩 0.5
こしょう 0.03
チーズ 6
油 3.5
小麦粉 3.5
牛乳 51.5
塩 0.1
マカロニ 10
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) 10
にんじん 5
もやし 20
キャベツ 15
ゆで塩

●ごまドレッシング(袋) 8.4

エネルギー 648kcal　たんぱく質 25.3g

28（金）
ごはん　ぎゅうにゅう　かつおのたつたあげ
うめきゅうり　おいわいすましじる
「かわさきそだち」のなしゼリー

市制100周年を祝う

●ごはん
精白米 80

●かつおのたつた揚げ
揚げ油 適量
かつお(角) 50
しょうが 0.7
しょうゆ 3.8
片栗粉 9

●梅きゅうり
きゅうり 35
梅肉 1.5
酒 0.8
しょうゆ 0.5
白いりごま 0.6
けずり節(かつお) 0.5

●お祝いすまし汁
水 130
厚けずり節(かつお) 3
塩 0.4
しょうゆ 2
なると(祝) 6
片栗粉 1
水
卵 20
長ねぎ 10
ほうれん草 5
ゆで塩

●「かわさきそだち」のなしゼリー
なしゼリー(市内産梨使用) 60

行事食
「市制100周年お祝い献立」

エネルギー 643kcal　たんぱく質 29.1g

※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