

○ 幸・多摩・麻生区

2
(月)

ごはん　ちくわのかばやき
もやしいため　ぶたじる　ぎゅうにゅう

3
(火)

こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)*
うめきゅうり*　はるさめスープ
ぎゅうにゅう

4
(水)

くろしよくパン　ポテトグラタン
コーンソテー　ぎゅうにゅう

5
(木)

ごはん　とりにくとごぼうのあまからあえ
みそしる　ぎゅうにゅう

6
(金)

しゃくパン　みかんジャム
チリコンカン　コンソメスープ
ぎゅうにゅう

【献立のねらい】とうがんについて知る

●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)　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　0.2
塩　0.1
こしょう　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
水　120
とうがん　15
じゃが芋　30
豆腐(冷)　15
白みそ　5.7
長ねぎ　3

●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

●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

エネルギー　686kcal　たんぱく質　27.5g

9
(月)

ごはん　さばのカレーあげ
もやしのうまに　けんちんじる*
ぎゅうにゅう

●よくかんで食べる大切さを知る

●ごはん
精白米　80

●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

●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　5

●吸い物
水　45
こんぶ　0.7
しょうゆ　2.4
片栗粉　0.3
白いりごま　1

●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　10
水　120
厚けずり節(かつお)　3
じゃが芋　30
塩　0.4
豆腐(冷)　20
しょうゆ　2.5
長ねぎ　10

エネルギー　611kcal　たんぱく質　28.9g

10
(火)

てりやきハンバーガー(サンドパン・てりやきハンバーグ)
パンブキンシチュー*
フルーツポンチ　ぎゅうにゅう

梅雨時の衛生について知る

●サンドパン(減塩) 40
水　80
パンブキンベースト(冷) 25
油　3
小麦粉　3
生クリーム　6

●てり焼きハンバーグ
油　適量
ハンバーグ(減塩)　70
水　5
砂糖　2
しょうゆ　3
みりん　2
片栗粉　0.3

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

●パンブキンシチュー
油　0.5
ベーコン　2
とり肉(皮なし)　20
たまねぎ　25
塩　0.8
こしょう　0.03
じゃが芋　55

エネルギー　626kcal　たんぱく質　27.2g

11
(水)

ブルコギどん(ごはん)
わかめとコーンのスープ
ぎゅうにゅう

季節の食品のピーマンについて知る

●ごはん
精白米　80

●ブルコギ丼
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　ゆで塩　5
酒　0.5
砂糖　2
しょうゆ　5
コチジャン　0.2
片栗粉　1
水　1

●ピーマン
ゆで塩　7
白いりごま　1

●わかめとコーンのスープ
水　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
塩　0.7
こしょう　0.02
中華スープの素　1.5
片栗粉　1
水　1
生わかめ　5

エネルギー　626kcal　たんぱく質　27.2g

12
(木)

はいがロールパン　とりにくのからあげ
みそワnantansuup*　メロン
ぎゅうにゅう

季節の食品のメロンについて知り、味わう

●胚芽ロールパン(減塩) 40
こしょう　0.02
中華スープの素　1.5
赤みそ　8
にんにく　0.16
ワnantansuupの皮　8
チンゲン菜　10

●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

●メロン　22.9

●みそワnantansuup
水　150
豚肉(もも)　7.5
豚肉(肩)　7.5
にんじん　10
もやし　10
キャベツ　10
ホールコーン(冷)　10
塩　0.1

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　677kcal　たんぱく質　26.2g

13
(金)

むぎごはん　キーマカレー　(だいずミート)
きりぼしだいこんのさっぱりあえ
ぎゅうにゅう

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)　35
たまねぎ　55
にんじん　20
水　30
塩　1.2
ウスターソース　3.3
じゃが芋　35
なす　15
大豆ミート(小粒)　3
カレー粉　0.8
(油　4.5
小麦粉　4.5
ピーマン　3
ゆで塩　3

●切り干し大根のさっぱりあえ
水　5
しょうゆ　3
砂糖　1.8
塩　0.1
酢　2
きざみこんぶ(乾)　0.3
切り干し大根　6
きゅうり　10

エネルギー　589kcal　たんぱく質　29.9g

16
(月)

ごはん　ごましお
たらのうめソース　すいもの
ぎゅうにゅう

新献立　たらの梅ソースについて知る

●ごはん
精白米　80

●ごま塩
黒いりごま　2
塩　0.1
水　適量

●たらの梅ソース
揚げ油　適量
たら(角)　50
酒　0.8
片栗粉　7.5
水　3
梅肉　1.5
砂糖　2
しょうゆ　1.3
みりん　2
酒　0.5
酒　0.5
酢　1.3

●吸い物
水　120
こんぶ　0.5
厚けずり節(かつお)　5
にんじん　10
たけのこ(水煮)　5
たまねぎ　25
塩　0.5
しょうゆ　1.5
なると　3
小松菜　10

エネルギー　558kcal　たんぱく質　22.2g

17
(火)

はちみつロールパン　ラザニア
キャベツのスープに*
ぎゅうにゅう

季節の食品のズッキーニについて知る

●はちみつロールパン(減塩) 40
油　0.5
ベーコン　4
キャベツ　55
にんにく　2.4
スープの素　0.3
塩　0.2
こしょう　0.01

●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
ズッキーニ　5
(リボンマカロニ　ゆで塩　24
油　1.8
小麦粉　1.8
粉チーズ　3.5

エネルギー　644kcal　たんぱく質　28.2g

18
(水)

ごはん　ぶたにくとなまあげのいために
やさいスープ　ぎゅうにゅう

卵について知る

●ごはん
精白米　80

●豚肉と生揚げの炒め煮
油　0.5
とり肉(皮なし)　10
にんじん　10
もやし　15
キャベツ　25
塩　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　3
卵　15
ごま油　0.5

●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
塩　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　3
卵　15
ごま油　0.5

エネルギー　637kcal　たんぱく質　28.5g

19
(木)

トマトにくどん(むぎごはん)
みそしる　ぎゅうにゅう

新献立　トマト肉丼について知る

●麦ごはん
精白米　70
米粒麦　10

●トマト肉丼
油　1
豚肉(もも)　30
豚肉(肩)　30
しょうが　0.8
にんにく　0.3
しょうゆ　0.7
酒　0.5
油　0.5
にんじん　10
たまねぎ　45
酒　5
砂糖　0.8
しょうゆ　2.5
トマト　7
片栗粉　20
水　1.3

(さいいんげん　ゆで塩　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　15
豆腐　20
赤みそ　4.3
白みそ　3.6
生わかめ　3

エネルギー　629kcal　たんぱく質　33.3g

20
(金)

ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ)
じゃがいものからあげ
スコッチブロス　ぎゅうにゅう

●よくかんで食べる大切さを知る

●サンドパン(減塩) 50
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

●スコッチブロス
油　0.5
たまねぎ　17
にんじん　22
大豆

※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

令和7年6月
(2025年6月)

献立表

(幸・多摩・麻生区)
給食回数 21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に、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。