

令和7年7月 (2025年7月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 13回			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。			2 (水) タコライス(ごはん)* ベジタブルスープ んぎゅうにゅう			3 (木) ロールパン パンプキンシチュー* ポイルやさい ごまドレッシング ぎゅうにゅう			4 (金) 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					
☆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人分のもです)。			○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。			【献立のねらい】 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 しょうゆ 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 0.2 砂糖 5 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) 15 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 しょうゆ 0.02 スープの素 1 じゃが芋 30 片栗粉 0.5 水			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 しょうゆ 0.03 じゃが芋 55 水 80 パンプキンペースト(冷) 25 (油 小麦粉 3 生クリーム 6 ●ポイル野菜 (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			「七タ」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 なたね 8 そうめん 8 ほうれん草(冷) 6 ●セタゼリー 50 行事食「七タ」					
			エネルギー 626kcal たんぱく質 28.0g			エネルギー 574kcal たんぱく質 20.9g			エネルギー 692kcal たんぱく質 24.5g								
7 (月) むぎごはん なつやさいのカレー ビクルス んぎゅうにゅう			8 (火) くろしよくパン まぐろとだいずのみそがらめ* ワントンスープ すいか ぎゅうにゅう			9 (水) ブルコギどん(むぎごはん) たまごスープ んぎゅうにゅう			10 (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			11 (金) ごはん ごましお じゃがいものカレーそばろに みそしる んぎゅうにゅう					
◎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			季節の食品のにんにくについて知る			白玉について知る			カレー粉について知る					
●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 粗塩 0.1 しょうゆ 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 スッキーニ 10 かぼちゃ 30 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5 ●ビクルス きゅうり 35 砂糖 2 酢 3 粗塩 0.3			●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 ●ワントンスープ 豚肉(もも) 150 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 10 もやし 20 粗塩 0.6 しょうゆ 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワントンの皮 8 チンゲン菜 10 ●すいか 41.7			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ブルコギ丼 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 たまねぎ 0.5 しょうが 0.5 しょうゆ 0.5 粗塩 0.7 しょうゆ 0.7 しょうゆ 0.5 ホールコーン(冷) 0.03 片栗粉 35 水 5 卵 25 (ピーマン 1 ゆで塩 1 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 しょうゆ 0.03 ウスターソース 1 片栗粉 35 水 25			●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 しょうゆ 0.01 じゃが芋 50 水 100 粗塩 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			●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ばろ煮 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 粗塩 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 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 適量 厚けずり節(かつお) 0.5 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 658kcal たんぱく質 24.6g			エネルギー 583kcal たんぱく質 30.5g			エネルギー 698kcal たんぱく質 33.8g			エネルギー 691kcal たんぱく質 26.0g			エネルギー 647kcal たんぱく質 23.7g					
14 (月) 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			15 (火) 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			16 (水) 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			17 (木) 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 んぎゅうにゅう			18 (金) しろパン ももジャム ミートポテトのチーズやき(だいちミート)* コーンソテー んぎゅうにゅう					
赤しそについて知る			にんじんについて知る			塩こうじについて知る			小魚について知る			季節の食品のとうもろこしについて知る					
●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 ●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 しょうゆ 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) しょうゆ 0.3																	

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のでしょうか。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、つるつ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)	40 g
にんじん	40 g (大1 / 5本)
塩	小さじ1 / 2
しょうゆ	大さじ1 / 2弱
なると	32 g
そうめん (乾)	32 g (2 / 3束)
ほうれん草	24 g (1株)

【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2cm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。



※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。



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。	