令和５年６月(2023年6月)献立表（高津・宮前区）給食回数22回

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
はっこう乳	はっこう乳		○	
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ラザニア	リボンマカロニ			○
ポテトグラタン	パン粉			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
パスタスープ	ホイールマカロニ			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
豚肉のトマト煮	ペンネマカロニ			○
	デミグラスソース			○
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。

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

○牛乳

○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５年６月30日(金)（４・５月分）

・第２期　令和５年７月31日(月)（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。

1 (木)
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

●白パン 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
さやいんげん 5
ゆで塩
●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 587kcal　たんぱく質 23.6g

2 (金)
にくどん（むぎごはん）　ぎゅうにゅう
わかめとコーンのスープ

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10
●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
つきこんにゃく 40
にんじん 10
たまねぎ 45
酒 0.8
砂糖 2.5
しょうゆ 7
片栗粉 1
水
さやいんげん 5
ゆで塩
●わかめとコーンのスープ
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
塩 0.7
こしょう 0.02
中華スープの素 1
しょうゆ 1
片栗粉 1
水
わかめ(冷) 10

エネルギー 643kcal　たんぱく質 28.7g

5 (月)
はちみつロールパン　ぎゅうにゅう
ぶたにくのトマトに　ベジタブルスープ

●はちみつロールパン 40
●豚肉のトマト煮
油 0.5
豚肉(もも) 25
豚肉(肩) 25
塩 0.1
こしょう 0.01
赤ワイン 1
たまねぎ 40
にんじん 10
トマトケチャップ 8
トマト水煮(缶) 10
デミグラスソース 3
塩 0.4
砂糖 0.3
チリパウダー 0.03
ペンネマカロニ 10
ゆで塩
●ベジタブルスープ
油 0.5
ベーコン 4
たまねぎ 15
にんじん 10
水 150
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
さやいんげん 5
ゆで塩

エネルギー 583kcal　たんぱく質 25.8g

6 (火)
はつがまいごはん　あかしそふりかけ
ぎゅうにゅう
とりにくとごぼうのあまからあえ　みそしる

●発芽米ごはん
精白米 70
発芽玄米 10
●赤しそふりかけ
赤しそ(粉) 1.2
●とり肉とごぼうの甘辛あえ
水 5
砂糖 1.5
しょうゆ 3.3
みりん 2.5
むきえだ豆(冷) 5
ゆで塩
白いりごま 0.5
揚げ油 適量
ごぼう 15
揚げ油 適量
とり肉(皮つき) 60
しょうが 0.5
しょうゆ 0.5
酒 1
片栗粉 9
●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
けずり節 5
かんぴょう 3
たまねぎ 20
じゃが芋 30
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
小松菜 5
ゆで塩

行事食
「歯と口の健康週間」

エネルギー 684kcal　たんぱく質 26.7g

7 (水)
てりやきハンバーガー（サンドパン・てりやきハンバーグ）
ぎゅうにゅう　パンプキンシチュー＊
れいとうみかん

●サンドパン 50
●てり焼きハンバーグ
油 適量
ハンバーグ 70
水 5
砂糖 2
しょうゆ 3
みりん 2
片栗粉 0.3
水
●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
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
パセリ 0.5
●冷凍みかん 80

エネルギー 720kcal　たんぱく質 31.1g

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

●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
けずり節 0.5
●春雨スープ
水 120
けずり節 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(冷) 5

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 611kcal　たんぱく質 29.0g

9 (金)
ごはん　ぎゅうにゅう
さばのカレーあげ　もやしのうまに
けんちんじる＊

●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 7
酒 1.5
みりん 1
砂糖 1.3
しょうゆ 3
カレー粉 0.3
片栗粉 0.2
水
●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
もやし 45
砂糖 0.7
しょうゆ 2.6
にら 3
片栗粉 0.3
水
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 20
水 120
けずり節 3
じゃが芋 30
塩 0.5
豆腐 20
しょうゆ 3
長ねぎ 10

エネルギー 757kcal　たんぱく質 29.0g

12 (月)
ごはん　ぎゅうにゅう
チンジャオロースー
ピリからちゅうかスープ

●ごはん
精白米 80
●チンジャオロースー
油 0.5
にんにく 0.3
しょうが 0.5
豚肉(もも) 22.5
豚肉(肩) 22.5
酒 1
しょうゆ 1
たけのこ(水煮) 20
砂糖 2
しょうゆ 3
豆板醤 0.1
片栗粉 0.5
水
ピーマン 13
ゆで塩
●ピリ辛中華スープ
油 0.5
にんにく 0.5
とり肉(皮なし) 15
にんじん 10
水 120
キャベツ 30
塩 0.6
こしょう 0.02
中華スープの素 1
しょうゆ 2
春雨 4
長ねぎ 10
片栗粉 0.5
水
ラー油 0.06
白いりごま 0.5
ごま油 0.5

エネルギー 596kcal　たんぱく質 25.9g

13 (火)
ロールパン　ぎゅうにゅう
ホキフライ　こふきいも
パスタスープ

●ロールパン 40
●ホキフライ
揚げ油 適量
ホキフライ 70
●中濃ソース 6
●粉ふき芋
水(ゆで用)
じゃが芋 70
ゆで塩 0.7
●パスタスープ
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 10
水 150
セロリ 1
にんじん 10
たまねぎ 25
トマト 15
塩 0.7
こしょう 0.02
スープの素 1
ホイールマカロニ 8
ゆで塩
片栗粉 0.5
水
パセリ 0.5

エネルギー 670kcal　たんぱく質 26.0g

14 (水)
むぎごはん　キーマカレー
ボイルやさい　わふうドレッシング
はっこうにゅう

●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
●ボイル野菜
にんじん 10
もやし 20
キャベツ 20
ゆで塩
●和風ドレッシング（袋） 8.8
●はっこう乳 139

エネルギー 628kcal　たんぱく質 22.0g

15 (木)
ロールパン　ぎゅうにゅう
ラザニア　キャベツのソテー

●ロールパン 40
●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 10
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
●キャベツのソテー
油 0.3
ベーコン 2
にんじん 7
ゆで塩
キャベツ 50
塩 0.3
こしょう 0.01

エネルギー 617kcal　たんぱく質 27.8g

16 (金)
ごはん　くきわかめのつくだに
ぎゅうにゅう　めかじきのたつたあげ
ぶたじる

●ごはん
精白米 80
●茎わかめのつくだ煮
水 10
茎わかめ(冷) 10
砂糖 1.3
しょうゆ 2
酒 1
けずり節 1
白いりごま 1
●めかじきのたつた揚げ
揚げ油 適量
めかじき(角) 50
しょうが 0.7
しょうゆ 3.8
片栗粉 9
●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
とうがん 25
水 120
じゃが芋 30
豆腐 15
赤みそ 6
白みそ 3
長ねぎ 10

エネルギー 691kcal　たんぱく質 30.9g

19 (月)
はいがロールパン　ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ
ワンタンスープ　メロン

●胚芽ロールパン 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 0.3
こしょう 0.06
しょうゆ 1
片栗粉 10.5
●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
塩 0.6
こしょう 0.03
中華スープの素 1
しょうゆ 2
ワンタンの皮 8
チンゲン菜 10
●メロン 34

エネルギー 612kcal　たんぱく質 32.3g

20 (火)
ごはん　ふりかけ　ぎゅうにゅう
ぶたにくととうがんのにもの
みそしる

●ごはん
精白米 80
●ふりかけ
けずり節 0.8
白いりごま 1.2
しらす干し(ちりめん) 1
あおさ 0.2
塩 0.06
しょうゆ 0.2
●豚肉ととうがんの煮物
水 適量
酒 1.2
砂糖 3.5
しょうゆ 6
酢 1.2
しょうが 0.4
水(ゆで用)
豚肉(肩ロース・角) 70
にんじん 10
とうがん 30
片栗粉 0.5
水
●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
けずり節 5
たまねぎ 20
じゃが芋 30
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
わかめ(冷) 6

エネルギー 691kcal　たんぱく質 27.6g

21 (水)
くろしょくパン　ぎゅうにゅう
ポテトグラタン　ボイルやさい
ごまドレッシング

●黒食パン 40
●ポテトグラタン
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 30
たまねぎ 25
にんじん 10
塩 0.5
こしょう 0.03
チーズ 6
油 4
小麦粉 4
牛乳 51.5
塩 0.1
じゃが芋 70
ゆで塩
ほうれん草(冷) 5
ゆで塩
粉チーズ 3.5
パン粉 0.7
●ボイル野菜
にんじん 5
もやし 20
キャベツ 17
むきえだ豆(冷) 8
ゆで塩
●ごまドレッシング（袋） 8.4

エネルギー 630kcal　たんぱく質 27.2g

22 (木)
ハヤシライス（むぎごはん）
ぎゅうにゅう　ピクルス

●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

23 (金)
ごはん　ぎゅうにゅう
ちくわのいそべあげ　もやしいため
しおこうじじる

●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 50
小麦粉 5
あおさ 0.5
水
●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
●塩こうじ汁
油 0.5
豚肉(もも) 12.5
豚肉(肩) 12.5
ごぼう 5
にんじん 15
こんにゃく 10
水 120
けずり節 3
じゃが芋 30
とうがん 20
減塩液体塩こうじ 7
塩 0.3
酒 1.5
みりん 1.5
豆腐 20
長ねぎ 10

エネルギー 684kcal　たんぱく質 26.7g

26 (月)
ごはん　ぎゅうにゅう
さけのしおやき　ごもくまめ
みそしる

●ごはん
精白米 80
●さけの塩焼き
油 適量
塩ざけ(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
けずり節 5
たまねぎ 20
キャベツ 20
えのきたけ 5
赤みそ 4.5
白みそ 4.2

エネルギー 652kcal　たんぱく質 32.0g

27 (火)
しょくパン　りんごジャム
ぎゅうにゅう　チリコンカン
コンソメスープ

●食パン 40
●りんごジャム 15
●チリコンカン
油 0.5
にんにく 0.2
豚ひき肉(もも) 30
赤ワイン 2
たまねぎ 25
にんじん 10
エリンギ 5
塩 0.5
こしょう 0.05
じゃが芋 30
水 20
大豆 12
砂糖 0.5
トマトケチャップ 5
トマトピューレ 5
ウスターソース 3
チリパウダー 0.02
油 1
小麦粉 1
●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 590kcal　たんぱく質 29.5g

28 (水)
ごはん　ごましお　ぎゅうにゅう
なんばんに＊
やさいスープ

●ごはん
精白米 80
●ごま塩
黒いりごま 2
塩 0.1
水 適量
●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
むきえだ豆(冷) 5
ゆで塩
●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
塩 0.8
こしょう 0.03
中華スープの素 1
しょうゆ 1
片栗粉 1
水
にら 3
ごま油 0.5

エネルギー 638kcal　たんぱく質 23.2g

29 (木)
ツナサンド（はいがサンドパン・ツナ）
ぎゅうにゅう　しろいんげんまめのポタージュ
フルーツポンチ

●胚芽サンドパン 40
●ツナサンド
油 0.5
たまねぎ 20
にんじん 10
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
●白いんげん豆のポタージュ
油 0.5
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 25
にんじん 10
塩 0.8
こしょう 0.03
じゃが芋 30
水 60
白いんげん豆ペースト(冷) 30
油 1
小麦粉 1
牛乳 41.2
パセリ 0.5
●フルーツポンチ
りんご(缶) 20
パインアップル(缶) 30
みかん(缶) 30
野菜入りゼリー 30

エネルギー 681kcal　たんぱく質 27.1g

30 (金)
ぶたにくともやしのオイスターソースどん（ごはん）
ぎゅうにゅう
はるさめのちゅうかスープ

●ごはん
精白米 80
●豚肉ともやしのオイスターソース丼
油 1
しょうが 0.36
豚肉(もも) 30
豚肉(肩) 30
塩 0.06
こしょう 0.01
もやし 60
オイスターソース 1.8
酒 3.6
しょうゆ 3.6
にら 12
片栗粉 1.2
水
ごま油 0.5
●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
塩 0.7
こしょう 0.02
しょうゆ 1
中華スープの素 1
春雨 4
片栗粉 0.5
水
チンゲン菜 5
ごま油 0.5

エネルギー 631kcal　たんぱく質 29.6g

※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