令和５年９月
（2023年９月）
献立表
（高津・宮前区）

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)。

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			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
	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			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
豚肉のトマト煮	デミグラスソース			○
	ペンネマカロニ			○
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。

９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
○かぼちゃ
○冷凍みかん

※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４期　令和５年10月２日(月)（９月分）
・第５期　令和５年10月31日(火)（10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（金）
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
マッシュルーム(冷) 4
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 693kcal　たんぱく質 25.0g

4（月）
ごはん　ひじきのごまふうみ
ぎゅうにゅう　しおこうじにくじゃが
はるさめスープ

●ごはん
精白米 80

●ひじきのごま風味
油 0.5
ひじき 2
酒 1
みりん 1
砂糖 0.5
しょうゆ 2
白いりごま 1.5

●塩こうじ肉じゃが
油 0.8
豚肉(もも) 14
豚肉(肩) 14
塩こうじ 4
つきこんにゃく 24
にんじん 16
たまねぎ 24
水 適量
じゃが芋 48
酒 0.4
砂糖 1.5
塩 0.2
さやいんげん 5
ゆで塩

●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

エネルギー 628kcal　たんぱく質 24.0g

5（火）
はいがロールパン　ぎゅうにゅう
とりにくのからあげ
コンソメスープ　なし

●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

●コンソメスープ
ベーコン 2
水 120
にんじん 10
たまねぎ 10
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
パセリ 0.5

●梨
梨 44.2
塩水

エネルギー 619kcal　たんぱく質 30.9g

6（水）
ホイコーローどん(むぎごはん)＊
ぎゅうにゅう　とうがんスープ
ミニフィッシュ

●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

●とうがんスープ
水 120
とり肉(皮なし) 15
にんじん 10
とうがん 25
中華スープの素 1
塩 0.8
こしょう 0.01
しょうゆ 0.3
片栗粉 1
水
チンゲン菜 5

●ミニフィッシュ(袋) 5

エネルギー 616kcal　たんぱく質 28.7g

7（木）
しろパン　ぎゅうにゅう
ハンバーグ　バンプキンシチュー＊
フルーツポンチ

●白パン 40

●ハンバーグ
油 適量
ハンバーグ 70
油 0.5
たまねぎ 12
マッシュルーム(冷) 3
水 5
デミグラスソース 5
トマトケチャップ 7
ウスターソース 1.5

●バンプキンシチュー
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
バンプキンペースト(冷) 25
油 3
小麦粉 3
生クリーム 6
パセリ 0.5

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

エネルギー 736kcal　たんぱく質 29.7g

8（金）
ごはん　ぎゅうにゅう
まぐろとだいずのみそがらめ＊
ワンタンスープ

●ごはん
精白米 80

●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

●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 15
キャベツ 10
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 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 666kcal　たんぱく質 31.1g

11（月）
しょくパン　いちごジャム
ぎゅうにゅう　ぶたにくのトマトに
ベジタブルスープ

●食パン 40

●いちごジャム 15

●豚肉のトマト煮
油 0.5
豚肉(角) 50
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 2
とり肉(皮なし) 10
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
ズッキーニ 10
片栗粉 0.5
水

エネルギー 580kcal　たんぱく質 27.8g

12（火）
ごはん　ぎゅうにゅう
さばのカレーあげ　もやしのうまに
たぬきじる

●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

●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
けずり節 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 721kcal　たんぱく質 25.1g

13（水）
ロールパン　ぎゅうにゅう
ラザニア　キャベツのスープに
ぶどう

●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
なす 5
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
粉チーズ 3.5

●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

●ぶどう 38

エネルギー 650kcal　たんぱく質 28.2g

14（木）
はつがまいごはん　ごましお
ぎゅうにゅう　ぶたのかくにうめふうみ
みそしる

●発芽米ごはん
精白米 70
発芽玄米 10

●ごま塩
黒いりごま 2
塩 0.1
水 適量

●豚の角煮梅風味
水 適量
酒 1.5
砂糖 3.5
しょうゆ 5
酢 1.5
しょうが 0.5
梅肉 1.8
水(ゆで用)
豚肉(肩ロース・角) 50
こんにゃく 25
にんじん 10
とうがん 25
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 15
じゃが芋 20
えのきたけ 3
豆腐 15
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
生わかめ 3

エネルギー 643kcal　たんぱく質 24.2g

15（金）
プルコギどん(むぎごはん)
ぎゅうにゅう　やさいスープ
れいとうみかん

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10

●プルコギ丼
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 5
ゆで塩
酒 0.5
砂糖 2
しょうゆ 5
コチジャン 0.2
片栗粉 1
水
ピーマン 7
ゆで塩
白いりごま 1

●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

●冷凍みかん 80

エネルギー 658kcal　たんぱく質 28.7g

19（火）
ごはん　ぎゅうにゅう
ユーリンチー　ちゅうかスープ

●ごはん
精白米 80

●ユーリンチー
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 0.04
片栗粉 10.5
水 8
砂糖 2.5
しょうゆ 4
酢 2
長ねぎ 5
にんにく 0.1
しょうが 0.1
片栗粉 0.3
水
ごま油 0.3

●中華スープ
水 150
豚肉(もも) 7.5
豚肉(肩) 7.5
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
しょうゆ 2
片栗粉 1
水
チンゲン菜 5

エネルギー 661kcal　たんぱく質 30.0g

20（水）
はいがロールパン　ぎゅうにゅう
カレーシチュー　ボイルやさい
わふうドレッシング　ミニりんごゼリー

●胚芽ロールパン 40

●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

●ボイル野菜
にんじん 5
ホールコーン(冷) 20
キャベツ 25
ゆで塩

●和風ドレッシング(袋) 8.8

●ミニりんごゼリー 30

エネルギー 608kcal　たんぱく質 24.0g

21（木）
ごはん　やきのり　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

●焼きのり 1.25

●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
かんぴょう 3
たまねぎ 20
油揚げ(冷) 5
赤みそ 4.5
白みそ 4.2
小松菜 5
ゆで塩

エネルギー 672kcal　たんぱく質 33.3g

22（金）
ミートサンド(はいがサンドパン・ミート)
ぎゅうにゅう　じゃがいものからあげ
スコッチブロス

●胚芽サンドパン 40

●ミートサンド
油 0.5
にんにく 0.13
豚ひき肉(もも) 30
たまねぎ 25
にんじん 5
砂糖 0.26
塩 0.26
ウスターソース 3
トマトケチャップ 5
油 1
小麦粉 1

●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
ベーコン 2
とり肉(皮なし) 10
セロリ 3
にんじん 10
たまねぎ 15
水 150
押麦 5
キャベツ 25
塩 0.6
こしょう 0.02
スープの素 1

エネルギー 570kcal　たんぱく質 24.6g

25（月）
はつがまいごはん
くきわかめのつくだに　ぎゅうにゅう
ちくわのいそべあげ　ぶたじる

●発芽米ごはん
精白米 70
発芽玄米 10

●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

●ちくわの磯辺揚げ
揚げ油 適量
焼きちくわ 33.3
小麦粉 3.3
あおさ 0.3
水

●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 25
じゃが芋 20
豆腐 15
赤みそ 6
白みそ 3
長ねぎ 10

エネルギー 643kcal　たんぱく質 25.3g

26（火）
くろしょくパン　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

●黒食パン 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
にんじん 5
もやし 20
キャベツ 20
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 626kcal　たんぱく質 25.5g

27（水）
むぎごはん　ポークカレー
キャベツのソテー　はっこうにゅう

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15

●ポークカレー
油 0.5
にんにく 0.3
しょうが 0.15
豚肉(もも) 25
豚肉(肩) 25
塩 0.1
こしょう 0.01
水 80
たまねぎ 60
にんじん 30
塩 1.2
ウスターソース 3
じゃが芋 50
カレー粉 0.8
油 4.5
小麦粉 4.5

●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

●はっこう乳 139

エネルギー 656kcal　たんぱく質 22.6g

28（木）
フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ)
ぎゅうにゅう　こふきいも
ミネストローネ

●サンドパン 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

●ミネストローネ
油 0.5
にんにく 0.2
ベーコン 4
たまねぎ 20
にんじん 10
塩 0.7
こしょう 0.03
水 120
スープの素 1
白いんげん豆 8
トマト 15
キャベツ 10
ホイールマカロニ 5
ゆで塩

エネルギー 665kcal　たんぱく質 25.7g

29（金）
そぼろごはん(むぎごはん)
ぎゅうにゅう　いもにじる
つきみだんご　きなこ

●麦ごはん
精白米 65
米粒麦 10

●そぼろごはん
油 1
豚ひき肉(もも) 60
にんじん 15
酒 1
みりん 2
砂糖 2.5
しょうゆ 5

●芋煮汁
水 120
けずり節 3
とり肉(皮つき) 7.5
とり肉(皮なし) 7.5
ごぼう 5
にんじん 10
大根 20
里芋 20
しめじ 10
みりん 1.5
塩 0.3
しょうゆ 4
豆腐 20
片栗粉 0.5
水
長ねぎ 10

●月見団子(袋) 45

●きな粉(袋) 5

行事食「お月見」

エネルギー 720kcal　たんぱく質 33.3g

※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