令和 6年2月
（2024 年2月）
献立表
（高津・宮前区）

給食回数　19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
ハヤシライス	デミグラスソース			○
はっこう乳	はっこう乳		○	
ポテトグラタン	パン粉			○
ラザニア	リボンマカロニ			○
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○
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。

1（木）
ツナサンド(はいがサンドパン・ツナ)
ぎゅうにゅう　ながねぎのポタージュ*
ぽんかん

- ●胚芽サンドパン(減塩) 50
- ●ツナサンド
  - 油 0.6
  - たまねぎ 24
  - にんじん 12
  - 塩 0.1
  - こしょう 0.01
  - まぐろ(缶) 30
  - トマトケチャップ 7.2
  - 砂糖 0.1
  - ウスターソース 0.9
  - チリパウダー 0.01
  - 油 0.6
  - 小麦粉 0.6
- ●長ねぎのポタージュ
  - 油 0.4
  - とり肉(皮なし) 25
  - にんじん 10
  - 水 10
  - 塩 0.8
  - こしょう 0.01
  - 油 0.2
  - 長ねぎ 20
  - 水 50
  - じゃが芋 50
  - 油 3
  - 小麦粉 3
  - 牛乳 41.2
  - 生クリーム 3
  - パセリ 0.3
- ●ぽんかん 54

エネルギー 687kcal　たんぱく質 29.1 g

2（金）
ごはん　ぎゅうにゅう　ユーリンチー
やさいスープ　いりだいず

- ●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
- ●野菜スープ
  - 油 0.5
  - 豚肉(もも) 10
  - 豚肉(肩) 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
- ●いり大豆(袋) 5

エネルギー 699kcal　たんぱく質 33.1 g

5（月）
ぶどうパン　ぎゅうにゅう　ボルシチ
ボイルやさい　ごまドレッシング

- ●ぶどうパン 40
- ●ボルシチ
  - 油 0.5
  - ベーコン 1
  - 豚肉(もも) 17.5
  - 豚肉(肩) 17.5
  - 赤ワイン 1.5
  - たまねぎ 25
  - にんじん 15
  - 塩 0.8
  - こしょう 0.06
  - じゃが芋 55
  - 水 80
  - キャベツ 35
  - トマトケチャップ 8
  - トマトピューレ 5
  - 砂糖 0.5
  - 油 2
  - 小麦粉 2
  - 生クリーム 6
  - パセリ 0.5
- ●ボイル野菜
  - にんじん 10
  - もやし 30
  - ブロッコリー 10
  - ゆで塩
- ●ごまドレッシング(袋) 8.4

エネルギー 610kcal　たんぱく質 23.8 g

6（火）
ごはん　ぎゅうにゅう
まぐろのつけあげ　のっぺいじる

- ●ごはん
  - 精白米 80
- ●まぐろのつけ揚げ
  - 揚げ油 適量
  - まぐろ(角) 50
  - 塩 0.1
  - こしょう 0.02
  - 片栗粉 7.5
  - 水 3.5
  - 砂糖 1.4
  - しょうゆ 2.1
  - みりん 1.4
  - 白いりごま 0.7
- ●のっぺい汁
  - 水 120
  - 厚けずり節(かつお) 3
  - とり肉(皮なし) 10
  - にんじん 15
  - 大根 30
  - 里芋 25
  - こんにゃく 15
  - 油揚げ 5
  - 塩 0.3
  - しょうゆ 3
  - 長ねぎ 5
  - 片栗粉 1.5
  - 水

エネルギー 617kcal　たんぱく質 29.4 g

7（水）
しろパン　みかんジャム
ぎゅうにゅう　ラザニア
はくさいとしめじのスープに

- ●白パン 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
- ●白菜としめじのスープ煮
  - 油 0.5
  - ベーコン 3
  - にんじん 4
  - 白菜 55
  - しめじ 12
  - 塩 0.2
  - こしょう 0.01
  - スープの素 0.5
  - しょうゆ 0.2

エネルギー 644kcal　たんぱく質 28.4 g

8（木）
チキンクリームライス(ターメリックライス)
ぎゅうにゅう　キャベツのスープに

- ●ターメリックライス
  - 精白米 80
  - ターメリック 0.05
- ●チキンクリームライス
  - 油 0.6
  - とり肉(皮つき) 36
  - たまねぎ 48
  - にんじん 12
  - 塩 1
  - こしょう 0.05
  - 水 22
  - マッシュルーム(冷) 6
  - しめじ 12
  - 油 5.4
  - 小麦粉 5.4
  - 牛乳 55.7
  - パセリ 0.36
- ●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 660kcal　たんぱく質 23.2 g

9（金）
ごはん　ふりかけ　ぎゅうにゅう
いかのかりんあげ　ぶたじる

- ●ごはん
  - 精白米 80
- ●ふりかけ
  - けずり節(かつお) 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
- ●いかのかりん揚げ
  - 揚げ油 適量
  - いか 50
  - しょうゆ 1.2
  - 砂糖 0.6
  - 酒 0.3
  - 片栗粉 7.5
- ●豚汁
  - 油 0.5
  - 豚肉(もも) 10
  - 豚肉(肩) 10
  - にんじん 10
  - ごぼう 5
  - こんにゃく 10
  - 水 120
  - 大根 25
  - 里芋 15
  - 豆腐 15
  - 赤みそ 6
  - 白みそ 3
  - 長ねぎ 10

エネルギー 627kcal　たんぱく質 28.9 g

13（火）
ちゅうかどん(むぎごはん)
ぎゅうにゅう　わかめとコーンのスープ
しょうなんゴールドゼリー

- ●麦ごはん
  - 精白米 70
  - 米粒麦 10
- ●中華丼
  - 油 1
  - 豚肉(もも) 17.5
  - 豚肉(肩) 17.5
  - にんじん 15
  - ゆで塩
  - たけのこ(水煮) 8
  - たまねぎ 25
  - 白菜 55
  - 塩 0.8
  - 砂糖 1
  - 中華スープの素 0.2
  - オイスターソース 0.2
  - しょうゆ 1.3
  - なると 5
  - 片栗粉 2
  - 水
  - うずら卵(水煮) 20
  - ごま油 0.5
- ●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
- ●湘南ゴールドゼリー 40

エネルギー 663kcal　たんぱく質 26.2 g

14（水）
ロールパン　ぎゅうにゅう
てりやきハンバーグ　こふきいも
ミネストローネ

- ●ロールパン 40
- ●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
  - 水
- ●粉ふき芋
  - 水(ゆで用)
  - じゃが芋 70
  - ゆで塩 0.2
- ●ミネストローネ
  - 油 0.5
  - にんにく 0.2
  - ベーコン 2
  - とり肉(皮なし) 10
  - 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 0.5
  - 白いんげん豆 8
  - トマト水煮(缶) 15
  - キャベツ 10
  - ホイールマカロニ 5
  - ゆで塩
  - パセリ 0.5

エネルギー 635kcal　たんぱく質 29.1 g

15（木）
ごはん　ぎゅうにゅう
ぶりのたつたあげ
もやしいため　うちまめじる

- ●ごはん
  - 精白米 80
- ●ぶりのたつた揚げ
  - 揚げ油 適量
  - ぶり(角) 50
  - しょうが 0.7
  - しょうゆ 3.8
  - 片栗粉 9
- ●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
- ●打ち豆汁
  - 水 120
  - こんぶ 0.5
  - 厚けずり節(かつお) 5
  - にんじん 15
  - 大根 20
  - 打ち豆 8
  - 赤みそ 4.5
  - 白みそ 4.2
  - 長ねぎ 10
  - 小松菜 5
  - ゆで塩

エネルギー 692kcal　たんぱく質 28.0 g

16（金）
むぎごはん　ぎゅうにゅう
チキンカレー
きりぼしだいこんのちゅうかづけ

- ●麦ごはん
  - 精白米 70
  - 米粒麦 15
- ●チキンカレー
  - 油 0.5
  - にんにく 0.5
  - しょうが 0.15
  - とり肉(皮つき) 25
  - とり肉(皮なし) 25
  - 塩 0.1
  - こしょう 0.01
  - 白ワイン 1
  - 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
- ●切り干し大根の中華づけ
  - 酢 1.7
  - 砂糖 0.7
  - しょうゆ 4
  - 白いりごま 1.2
  - ごま油 0.6
  - ラー油 0.02
  - 切り干し大根 6
  - にんじん 5
  - ゆで塩
  - 小松菜 5
  - ゆで塩

エネルギー 695kcal　たんぱく質 25.7 g

19（月）
ごはん　くきわかめのつくだに
ぎゅうにゅう　とりじゃが
あおなときのこのスープ

- ●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(かつお) 1
  - 白いりごま 1
- ●とりじゃが
  - 油 0.8
  - とり肉(皮つき) 20
  - とり肉(皮なし) 20
  - にんにく 0.24
  - 酒 0.4
  - にんじん 15
  - たまねぎ 30
  - 水 6
  - じゃが芋 50
  - 塩 0.6
  - みりん 1
  - こしょう 0.01
  - さやいんげん(冷) 3
  - ゆで塩
- ●青菜ときのこのスープ
  - 水 120
  - 豚肉(もも) 7.5
  - 豚肉(肩) 7.5
  - しめじ 8
  - 塩 0.7
  - こしょう 0.03
  - 中華スープの素 1
  - しょうゆ 1
  - 春雨 4
  - 片栗粉 0.5
  - 水
  - 卵 20
  - チンゲン菜 10

エネルギー 645kcal　たんぱく質 28.3 g

20（火）
きなこパン(はいがコッペパン)
ぎゅうにゅう　はくさいのクリームシチュー
ボイルやさい　わふうドレッシング

- ●きな粉パン
  - 揚げ油 適量
  - 胚芽コッペパン 50
  - きな粉 3
  - 砂糖 5
  - 塩 0.03
- ●白菜のクリームシチュー
  - 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 0.8
  - こしょう 0.01
  - じゃが芋 30
  - 白菜 40
  - 水 20
  - 油 3
  - 小麦粉 3
  - 牛乳 30.9
- ●ボイル野菜
  - ホールコーン(冷) 10
  - にんじん 10
  - もやし 25
  - むきえだ豆(冷) 5
  - ゆで塩
- ●和風ドレッシング(袋) 8.8

エネルギー 653kcal　たんぱく質 26.4 g

21（水）
ごはん　やきのり　ぎゅうにゅう
さばのしおやき　キャベツのおかかあえ
みそしる

- ●ごはん
  - 精白米 80
- ●焼きのり 1.25
- ●さばの塩焼き
  - 油 適量
  - 塩さば(切り身) 50
- ●キャベツのおかかあえ
  - キャベツ 40
  - もやし 10
  - にんじん 5
  - ゆで塩
  - しょうゆ 1.8
  - けずり節(かつお) 0.5
- ●みそ汁
  - 水 120
  - こんぶ 0.5
  - 厚けずり節(かつお) 5
  - 大根 35
  - 油揚げ 6
  - 赤みそ 4.5
  - 白みそ 4.2
  - 長ねぎ 10

かながわ産品
学校給食デー

エネルギー 657kcal　たんぱく質 24.9 g

22（木）
しょくパン　ぎゅうにゅう
カレーコロッケ　にくだんごちゅうかスープ*
フルーツポンチ

- ●食パン 40
- ●カレーコロッケ
  - 揚げ油 適量
  - カレーコロッケ 70
- ●肉団子中華スープ
  - 水 150
  - にんじん 10
  - 豚ひき肉(もも) 30
  - たまねぎ 3.5
  - 卵 4
  - しょうが 0.4
  - 酒 0.6
  - 塩 0.1
  - しょうゆ 0.4
  - 片栗粉 2
  - 白菜 35
  - 塩 0.6
  - こしょう 0.03
  - 中華スープの素 1
  - しょうゆ 2
  - 春雨 4
  - 片栗粉 1
  - 水
  - ほうれん草 5
  - ゆで塩
- ●フルーツポンチ
  - りんご(缶) 25
  - パインアップル(缶) 35
  - みかん(缶) 20
  - 野菜入りゼリー 30

エネルギー 663kcal　たんぱく質 25.4 g

２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
○キャベツ
○小松菜
○大根
○切り干し大根
○焼きのり

※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。

26（月）
ハヤシライス(むぎごはん)
ピクルス　はっこうにゅう

- ●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) 6
  - 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
  - 大根 20
  - にんじん 7
  - ゆで塩
  - きゅうり 10
  - 砂糖 2
  - 酢 3
  - 塩 0.3
- ●はっこう乳 139

エネルギー 656kcal　たんぱく質 22.2 g

27（火）
ごはん　ぎゅうにゅう
ちくわのいそべあげ　にびたし
みそしる

- ●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(減塩) 50
  - 小麦粉 5
  - あおさ 0.5
  - 水
- ●煮びたし
  - 水 10
  - こんぶ 0.1
  - 厚けずり節(かつお) 1
  - しょうゆ 2.5
  - みりん 0.7
  - 油揚げ(冷) 5
  - もやし 40
  - 小松菜 10
  - ゆで塩
- ●みそ汁
  - 水 120
  - こんぶ 0.5
  - 厚けずり節(かつお) 5
  - 豆腐 30
  - なめこ(冷) 15
  - 赤みそ 4.5
  - 白みそ 4.2
  - 長ねぎ 10

エネルギー 640kcal　たんぱく質 23.5 g

28（水）
ねぎしおぶたどん(はつがまいごはん)
ぎゅうにゅう　はるさめのちゅうかスープ

- ●発芽米ごはん
  - 精白米 70
  - 発芽玄米 10
- ●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
- ●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 604kcal　たんぱく質 27.0 g

29（木）
はちみつロールパン　ぎゅうにゅう
ポテトグラタン　キャベツのソテー

- ●はちみつロールパン 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 5
  - ゆで塩
  - 粉チーズ 3.5
  - パン粉 0.7
- ●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 619kcal　たんぱく質 26.0 g

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第８期　令和６年 １ 月31日(水)
（１月分）

・第９期　令和６年 ２ 月29日(木)
（２・３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。

※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