

2 (月)	ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう ピクルス	3 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ* みそワタンスープ なし	4 (水)	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*	5 (木)	しろパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ* ポイルやさしい わふうかつおドレッシング	6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくまめ みそしる
【献立のねらい】きゅうりについて知る		季節の食品の梨について知る		ターメリックについて知る		大豆について知る		◎食べ物の働きを知る	
● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3	● ロールパン 40 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 赤みそ 9 にんにく 0.16 ワタンの皮 8 ほうれん草(冷) 5	● とり肉のから揚げ 適量 揚げ油 35 塩 35 塩こじり 6 にんにく 0.2 しょうが 0.3 片栗粉 14.4	● ターメリックライス 80 精白米 0.05 ターメリック 0.05	● キャベツのスープ 煮 4 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	● 白パン(減塩) 40 油 1 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.7 こしょう 0.05 エリンギ 6 しめじ 10 油 5.4 小麦粉 5.4 牛乳 55.7	● ポイル野菜 10 にんじん 20 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 2 ● 和風かつおドレッシング 1.5 水 3 酢 3 しょうゆ 4 砂糖 1.5 ごま油 0.5 けずり節(かつお) 0.2 片栗粉 0.1 水 0.1	● ごはん 80 精白米 80 ● さばの塩焼き 適量 油 50 塩さば(切り身) 5 ● 五目豆 0.5 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 120 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 2.5 たまねぎ 20 じゃが芋 30 赤みそ 4.3 白みそ 4 小松菜 5 ゆで塩

エネルギー 692kcal たんぱく質 24.9g	エネルギー 651kcal たんぱく質 33.0g	エネルギー 660kcal たんぱく質 23.1g	エネルギー 567kcal たんぱく質 27.1g	エネルギー 739kcal たんぱく質 29.7g
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

9 (月)	フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ) ぎゅうにゅう カレーふききいも ミネストローネ	10 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ツナとなまあげのあまからに はるさめのちゅうかスープ	11 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ しろいんげんまめのクリームシチュー	12 (木)	ブルコギどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう にらたまスープ	13 (金)	ごはん ふりかけ* ぎゅうにゅう なんばんに* みそしる
じゃが芋について知る		ツナについて知る		洋食について知る		にらたまスープについて知る		しらす干しについて知る	
● 胚芽サンドパン(減塩) 40 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4 揚げ油 適量 ホキフライ 70	● ミネストローネ 6 油 0.5 にんにく 0.7 しょうが 0.03 水 120 スープの素 1 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	● ごはん 80 精白米 80 ● 春雨の中華スープ 0.5 油 15 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 10 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 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5	● ハンバーグ 適量 ハンバーグ 70 油 0.5 たまねぎ 12 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	● しろいんげん豆のクリームシチュー 0.5 油 1 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 25 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 こしょう 0.05	● ブルコギ丼 0.5 油 30 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんにく 0.5 しょうが 0.5 酒 0.7 しょうゆ 0.5 ごま油 0.5 たまねぎ 40 にんじん 5 ゆで塩 0.5 酒 2 砂糖 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1	● にらたまスープ 120 水 120 とり肉(皮なし) 10 塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 1 にら 10 卵 20 ごま油 0.5	● ごはん 80 精白米 80 ● ふりかけ 0.8 けずり節(かつお) 1.2 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 たまねぎ 20 豆腐 20 しょうゆ 0.2 赤みそ 4.3 白みそ 4 生わかめ 3	● みそ汁 120 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 豆腐 20 赤みそ 4.3 白みそ 4 生わかめ 3	

エネルギー 683kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 659kcal たんぱく質 25.2g	エネルギー 691kcal たんぱく質 34.1g	エネルギー 663kcal たんぱく質 32.2g	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.0g
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

学校給食費の口座振替日(納期限)

・第3期 令和6年9月2日(月)
(7月分)

・第4期 令和6年9月30日(月)
(8・9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。



17 (火)	ツナそぼろごはん(むぎごはん) ぎゅうにゅう めった汁 つきみだんご きなこ	18 (水)	しよくパン みかんジャム ぎゅうにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのソテー	19 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー さんしょくナムル	20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいののみそがらめ* やさいスープ
お月見の行事食について知る		牛乳について知る		カレーについて知る		まぐろについて知る	
● 麦ごはん 65 精白米 10 米粒麦 10	● ツナそぼろ 5 水 10 にんじん 40 まぐろ(缶) 10 酒 1.6 砂糖 1.6 しょうゆ 1.5 白いりごま 0.8	● めった汁 0.5 油 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 5 にんじん 10 水 120 大根 20	● 食パン 40 粉チーズ 3.5 ● みかんジャム 15 ● ミートポテトのチーズ焼き 0.5 油 0.16 豚肉(もも) 40 たまねぎ 40 にんじん 15 塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 なす 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 8 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩	● 麦ごはん 70 精白米 15 米粒麦 15 ● ポークカレー 0.5 油 0.3 にんにく 0.15 しょうが 22.5 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 0.1 こしょう 0.01 水 60 たまねぎ 30 にんじん 1.2 塩 3 ウスターソース 5 じゃが芋 30 カレー粉 0.8 油 4.5 小麦粉 4.5	● 三色ナムル 0.5 ごま油 0.3 にんにく 40 もやし 15 にんじん 10 ゆで塩 10 ほうれん草(冷) 0.6 ゆで塩 0.1 みりん 0.5 ごま油 1.5 白いりごま 1.5	● ごはん 80 精白米 80 ● まぐろと大豆のみそがらめ 適量 揚げ油 20 水 3 塩 3 しょうゆ 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 しょうゆ 1.8 片栗粉 7.2 水 5 にら 3 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1	● 野菜スープ 0.5 油 10 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 1.5 しょうゆ 1 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 にら 0.5 ごま油 0.5

エネルギー 758kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 568kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 695kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 635kcal たんぱく質 29.4g
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

24 (火)	ミートサンド(サンドパン・ミート) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ キャベツとコーンのスープ	25 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげのしせんに* とうがんスープ	26 (木)	くろしよくパン ぎゅうにゅう カレーグラタン ひじきのサラダ*	27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかばやき もやしいため けんちんじる*
減塩について知る		季節の食品のとうがんについて知る		◎食べ物の働きを知る		◎食べ物の働きを知る	
● サンドパン(減塩) 40 精白米 4 米粒麦 10 油 0.5 にんにく 0.13 たまねぎ 10 豚肉(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	● キャベツとコーンのスープ 4 ベーコン 120 水 10 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1	● 麦ごはん 70 精白米 10 米粒麦 10 ● 生揚げの四川煮 0.5 油 0.2 にんにく 0.1 しょうが 0.3 豆板醤 0.1 豚肉(もも) 30 砂糖 1.8 しょうゆ 3.5 トマトケチャップ 12 水 10 赤みそ 3 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 片栗粉 1.5	● とうがんスープ 120 水 15 とり肉(皮なし) 10 にんじん 30 とうがん 1.5 中華スープの素 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 5 チンゲン菜 5	● 黒食パン 40 ● カレーグラタン 0.5 油 20 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.6 こしょう 0.02 チーズ 6 カレー粉 3.5 小麦粉 3.5 水 60 塩 0.1 マカロニ 20 ゆで塩 5 ほうれん草(冷) 5 ゆで塩 3.5 パン粉 0.7	● ひじきのサラダ(野菜) 0.8 ひじき 5 にんじん 13 もやし 30 キャベツ 5 むきえだ豆(冷) 0.6 ゆで塩 1 ● ひじきのサラダ(ドレッシング) 2.2 酢 0.9 砂糖 3.5 しょうゆ 0.9 油 1 白いりごま 1	● ごはん 80 精白米 80 ● ちくわのかば焼き 33.3 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 5 片栗粉 3 水 1.4 砂糖 2.1 しょうゆ 0.16 みりん 0.5 ● もやし炒め 0.3 油 3 ベーコン 10 たまねぎ 5 にんじん 40 ゆで塩 0.2 もやし 0.01 こしょう 0.5 しょうゆ 0.5	● けんちん汁 0.5 油 15 とり肉(皮なし) 5 ごぼう 10 にんじん 10 こんにゃく 120 水 3 厚けずり節(かつお) 30 じゃが芋 0.5 塩 30 豆腐 3 しょうゆ 3 長ねぎ 10

エネルギー 561kcal たんぱく質 22.6g	エネルギー 635kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 613kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 617kcal たんぱく質 23.4g
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------

30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー トマトとたまごのスープ	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。			令和6年9月 (2024年9月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 19回						
トマトについて知る		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について			アレルギーの原因物質						
● ごはん 80 精白米 80	● トマトと卵のスープ 0.5 油 2 ベーコン 20 たまねぎ 120 水 0.8 塩 0.03 こしょう 1.5 中華スープの素 0.7 しょうゆ 20 トマト 1 片栗粉 1 水 25 卵 5 さやいんげん 5 ゆで塩	○米(他県産とのブレンドになります)	○牛乳	○とうがん	献立名	加工食品名	卵	乳	小麦		
● ユーリンチー 適量 揚げ油 35 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 塩 0.2 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 0.3 ごま油	*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・給食の産地・放射能検査結果)」)	ハヤシライス	ハンバーグ	カレーグラタン	みそワタンスープ	フィッシュサンド	ミネストローネ	マカロニ	パン粉	各種パン
エネルギー 683kcal たんぱく質 30.2g	*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。			☆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)。 【給食目標】 食べ物の働きを知ろう 【今月のねらい】 食べ物は、体の中の働きによって、3つのグループに分けられることを知る ※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。							