

令和7年7月 (2025年7月) 献立表 (高津・宮前区) 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)	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	3 (木)	むぎごはん なつやさいのカレー ビクルス ぎゅうにゅう	4 (金)	タコライス(ごはん)* ベジタブルスープ ぎゅうにゅう												
	○牛乳 ○かぼちゃ ○とうがん ○小玉すいか		【献立のねらい】 塩こうじについて知る		◎暑さに負けない食事のとり方を知る		タコライスについて知る													
	※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。		●はちみつロールパン(減塩) 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 塩こうじ 6 にんにく 0.2 しょうが 0.3 片栗粉 12.6		●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 粗塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25		●ごはん 精白米 80: 油 0.5 {きゅうり 35 {砂糖 2 {酢 3 {粗塩 0.3 ●ビクルス {きゅうり 0.5 {砂糖 2 {酢 3 {粗塩 0.3 ●夏野菜のカレー 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 粗塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1 水 80 たまねぎ 60 にんじん 20 粗塩 1.2 ウスターソース 3 なす 10 ズッキーニ 10 かぼちゃ 30		●ごはん 精白米 80: 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 こしょう 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 5 砂糖 0.2 オイスターソース 0.3 チーズ 5 ピーマン 5											
	☆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。		エネルギー 615kcal たんぱく質 30.1g		エネルギー 658kcal たんぱく質 24.6g		エネルギー 626kcal たんぱく質 28.0g											
7 (月)	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		8 (火)	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 ぎゅうにゅう		9 (水)	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		10 (木)	ごはん ごましお じゃがいものカレーそばろに みそしる ぎゅうにゅう		11 (金)	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							
「七夕」の行事食			小魚について知る			白玉について知る			カレー粉について知る			季節の食品のかぼちゃについて知る								
●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 なると 8 そうめん 8 ほうれん草(冷) 6 ●セタゼリー 50			●ごはん 精白米 80 ●マーボー丼 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.16 豚ひき肉(もも) 30 (砂糖 1 しょうゆ 3.8 トマトケチャップ 5.3 水 15 赤みそ 4.7 豆腐(冷) 72 長ねぎ 15 片栗粉 1.1 水 0.1 ラー油 0.1			●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 粗塩 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 0.5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 ●ミニフィッシュ(袋) 5			●胚芽サンドパン(減塩) 40: ●ポタージュ 油 0.5 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.9 こしょう 0.01 じゃが芋 50 水 100 油 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: (さやいんげん(冷) 6 ゆで塩 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 適量 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 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			●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 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		
エネルギー 692kcal たんぱく質 24.5g			エネルギー 627kcal たんぱく質 29.5g			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			エネルギー 574kcal たんぱく質 20.9g								
14 (月)	ハヤシライス(むぎごはん) キャベツとじゃこのために ぎゅうにゅう		15 (火)	くろしよパン 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		16 (水)	ブルコギどん(むぎごはん) たまごスープ ぎゅうにゅう		17 (木)	しろパン ももジャム ミートポテのチーズやき(だいずミート)* コーンソテー ぎゅうにゅう		18 (金)	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							
にんじんについて知る			◎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			季節の食品のとうもろこしについて知る			赤しそについて知る								
●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 こしょう 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			●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 しょうゆ 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 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 粗塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 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 しょうが 0.5 酒 0.7 しょうゆ 0.5 ごま油 40 たまねぎ 5 (にんじん 0.5 ゆで塩 0.5 酒 2 砂糖 5 コチジャン 0.2 片栗粉 1 水 1			7 (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 こしょう 0.03 ホールコーン(冷) 35 (片栗粉 1 水 25 卵 25			●白パン(減塩) 40: ●ももジャム 15: ●ミートポテのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 32 たまねぎ 40 にんじん 15 粗塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 大豆ミート(小粒) 2.7 チーズ 6 (油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 1.5 粉チーズ 3.5			●ごはん 精白米 80: 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 ●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 {あおき 0.5 {水 0.5		
エネルギー 710kcal たんぱく質 26.9g			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 642kcal たんぱく質 27.0g			エネルギー 688kcal たんぱく質 26.3g								

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。

A square QR code with a black and white pixelated pattern, used for linking to school lunch recipes and videos.