

<b>3</b> (月)	ごはん ごましお きゅうにゅう なまあげのしせんに やさいスープ	<b>4</b> (火)	ロールパン きゅうにゅう さつま芋のグラタン やさいソテー	<b>5</b> (水)	むぎごはん きゅうにゅう ドライカレー ピクルス	<b>6</b> (木)	しょくパン スライスチーズ きゅうにゅう コロッケ にくだんごちゅうかスープ フルーツポンチ	<b>7</b> (金)	ツナそぼろごはん(むぎごはん)* きゅうにゅう にびたし みそしる
●ごはん 精白米 80	片栗粉 1.5 水	●ロールパン 40	●野菜ソテー 0.5 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 10 ゆで塩 10 ホールコーン(冷) 35 たまねぎ 25 ほうれん草 10 ゆで塩 10 塩 0.4 こしょう 0.03	●むぎごはん 70 精白米 15 米粒麦 15	●ピクルス 20 大根 2 にんじん 7 ゆで塩 10 きゅうり 2 砂糖 3 酢 0.3	●食パン 40 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 1 ほうれん草 5 ゆで塩 5	●ごはん 70 精白米 10 米粒麦 10	●みそ汁 120 水 0.5 こんぶ 5 けずり節 20 たまねぎ 30 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 わかめ(冷) 6	
●ごま塩 2 黒いごま 0.1 塩 適量	●野菜スープ 0.5 油 10 とりにく(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 湯 120 塩 0.8 こしょう 0.03	●さつま芋のグラタン 0.5 油 2 ベーコン 30 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.4 こしょう 0.03	●さつま芋 40 ゆで塩 0.3 パセリ 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7	●ドライカレー 1 油 50 豚ひき肉(もも) 60 たまねぎ 20 にんじん 20 ホールコーン(冷) 20 ウスターソース 3 トマトピューレ 4.8 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.8 ゆで塩 1.2 小麦粉 1.2 ピーマン 3	●コロッケ 10 揚げ油 2 コロッケ 3 コロッケ 0.3	●肉団子中華スープ 150 湯 10 にんじん 30 豚ひき肉(もも) 3.5 たまねぎ 4 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	●フルーツポンチ 40 りんご(缶) 40 みかん(缶) 40 野菜入りゼリー 30	●煮びたし 10 水 0.15 こんぶ 1 けずり節 2.5 しょうゆ 0.7 みりん 5 油揚げ 5 もやし 40 小松菜 10 ゆで塩	
エネルギー 662kcal たんぱく質 29.7g		エネルギー 653kcal たんぱく質 26.5g		エネルギー 614kcal たんぱく質 25.1g		エネルギー 733kcal たんぱく質 29.5g		エネルギー 626kcal たんぱく質 23.5g	

<b>学校給食費の口座振替日 (納期限)</b>									
●第4期 令和4年9月30日(金) (9月分)									
●第5期 令和4年10月31日(月) (10月分)									
*前日までに、登録口座に入金・残高の確認をしていただきますようお願いいたします。									
<b>12</b> (水)	ピーンズサンド(サンドパン・ピーンズ) きゅうにゅう スイートポテトシチュー	<b>13</b> (木)	ごはん きゅうにゅう ちくわのかばやき もやしいため ぶたじる	<b>14</b> (金)	ごはん きゅうにゅう ハンバーグのやさいあんかけ はるさめのちゅうかスープ				
●サンドパン 40	●ピーンズサンド 0.5 油 15 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 トマトピューレ 5 砂糖 0.1 ウスターソース 2 塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5	●ごはん 80 精白米 80	●ちくわのかば焼き 33.3 揚げ油 5 焼きちくわ 3 片栗粉 1.8 湯 3 砂糖 2.6 しょうゆ 0.2 みりん 2	●ごはん 80 精白米 80	●ハンバーグの野菜あんかけ 70 油 10 ハンバーグ 70 湯 8 にんじん 5 たまねぎ 10 えのきたけ 5 春雨 0.8 しょうゆ 3.5 みりん 2 片栗粉 0.5 水 3 さやいんげん(冷) 3				
●野菜ソテー 0.5 油 2 ベーコン 10 にんじん 35 ゆで塩 10 ホールコーン(冷) 35 たまねぎ 10 ゆで塩 10 塩 0.2 こしょう 0.01	●スイートポテトシチュー 0.5 油 15 とりにく(皮つき) 15 とりにく(皮なし) 35 たまねぎ 20 にんじん 20 こしょう 0.03 湯 40 さつま芋 50 チーズ 2 油 2 小麦粉 46.4 牛乳 0.5 パセリ 0.5	●豚汁 0.5 油 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 こんにゃく 10 湯 120 大根 15 里芋 20 豆腐 20 赤みそ 6 白みそ 3 長ねぎ 10	●もやし炒め 0.3 油 3 ベーコン 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 40 もやし 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5	●春雨の中華スープ 0.5 油 15 とりにく(皮なし) 20 たまねぎ 10 にんじん 10 湯 120 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 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5					
エネルギー 626kcal たんぱく質 29.0g		エネルギー 629kcal たんぱく質 24.5g		エネルギー 632kcal たんぱく質 26.0g					

<b>17</b> (月)	ごはん きゅうにゅう さばのカレーあげ はくさいのおかかあえ みそしる	<b>18</b> (火)	ぶどうパン きゅうにゅう ミートポテトのチーズやき* ひじきのサラダ* ごまドレッシング	<b>19</b> (水)	にくどん(むぎごはん) きゅうにゅう わかめとコーンのスープ みかん	<b>20</b> (木)	フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) きゅうにゅう カラーベジタブルスープ しょうなんゴールドゼリー	<b>21</b> (金)	ごはん くわかめのかつくだに きゅうにゅう にくじゃが はるさめスープ
●ごはん 80 精白米 80	しょうゆ 1.8 けずり節 0.5	●ぶどうパン 40	●ひじきのサラダ 0.8 ひじき 10 ホールコーン(冷) 5 にんじん 30 キャベツ 8 ゆで塩 8	●むぎごはん 70 精白米 10 米粒麦 10	(さやいんげん(冷) 5 ゆで塩 2)	●サンドパン 50	カレー粉 0.1 スープの素 0.5 しょうゆ 0.5 じゃが芋 30 片栗粉 1 水 3 さやいんげん(冷) 3	●ごはん 80 精白米 80	酒 0.4 砂糖 1.5 しょうゆ 4.5 むぎえだ豆(冷) 3 ゆで塩
●さばのカレー揚げ 50 揚げ油 5 さば(切り身) 5 片栗粉 2.5 小麦粉 7 湯 1.5 酒 1 みりん 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3 片栗粉 0.2 水	●みそ汁 120 水 0.5 こんぶ 5 けずり節 35 大根 5 油揚げ 4.5 白みそ 4.2 赤みそ 15 長ねぎ 15	●ミートポテトのチーズ焼き 0.5 油 0.16 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 15 にんじん 0.3 塩 0.03 こしょう 8 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 2 ウスターソース 6 チーズ 1.5 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 0.3 パセリ 3.5 粉チーズ 3.5	●ごまドレッシング(袋) 8.4 学校給食レシピとレシピ動画を公開中! *がった料理はレシピを紹介しています。	●肉井 1 油 30 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 10 しょうゆ 0.8 にんにく 0.7 たまねぎ 15 しょうゆ 0.5 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 1 片栗粉 1 水	●わかめとコーンのスープ 2 ベーコン 150 とりにく(皮なし) 10 にんじん 5 たまねぎ 15 ホールコーン(冷) 20 塩 0.8 こしょう 0.02 中華スープの素 1 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 10 わかめ(冷) 10	●ホキフライ 70 揚げ油 70 ホキフライ 70	●オイルキャベツ 20 湯(ゆで用) 8 キャベツ 40	●湘南ゴールドゼリー 40	●春雨スープ 120 湯 3 けずり節 20 にんじん 10 塩 0.8 こしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 20 ほうれん草 5 ゆで塩
エネルギー 711kcal たんぱく質 24.8g		エネルギー 638kcal たんぱく質 27.3g		エネルギー 680kcal たんぱく質 29.2g		エネルギー 694kcal たんぱく質 28.3g		エネルギー 645kcal たんぱく質 27.4g	

<b>24</b> (月)	ハヤシライス(むぎごはん) はくさいとじゃこのために はっこうにゅう	<b>25</b> (火)	ごはん きゅうにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんのベーコンに みそしる	<b>26</b> (水)	きなこパン(はいがコッペン)* きゅうにゅう カラーシチュー ポイルやさい わふうドレッシング	<b>27</b> (木)	ビビンバ(むぎごはん) きゅうにゅう たまごスープ	<b>28</b> (金)	ミニロールパン きゅうにゅう ほうとう ごもくまめ みかん
●むぎごはん 70 精白米 15 米粒麦 15	しょうゆ 1.5 砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3	●ごはん 80 精白米 80	●さけの塩焼き 50 油 5 塩 15 塩だけ(切り身) 4.5	●きなこパン 50 揚げ油 50 胚芽コッペン 5 きな粉 3 砂糖 5 塩 0.03	●ポイル野菜 20 ホールコーン(冷) 20 もやし 20 キャベツ 10 ゆで塩 10	●むぎごはん 70 精白米 10 米粒麦 10	しょうゆ 3.5 ごま油 0.3 ラー油 0.03 片栗粉 0.8 水 1.2 白いりごま 0.8	●ミニロールパン 25	●五目豆 0.5 油 15 とりにく(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
●ハヤシライス 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 湯 80 塩 0.6 じゃが芋 30 マッシュルーム(冷) 5 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	●白菜とじゃこの炒め煮 0.3 ごま油 0.7 しらす干し(ちりめん) 4 油 0.1 ごま油 0.4 白菜 70 にんじん 5 ゆで塩 6 水 10 こんぶ 0.15 けずり節 1 砂糖 0.4 しょうゆ 2.5 みりん 1 さやいんげん(冷) 3 ゆで塩	●切り干し大根のベーコン煮 0.3 油 4 ベーコン 7 切り干し大根 6 にんじん 10 水 10 こんぶ 0.15 けずり節 1 砂糖 0.4 しょうゆ 2.5 みりん 1 さやいんげん(冷) 3 ゆで塩	●ごまドレッシング(袋) 8.4 学校給食レシピとレシピ動画を公開中! *がった料理はレシピを紹介しています。	●カラーシチュー 0.5 油 30 とりにく(皮つき) 25 たまねぎ 20 にんじん 20 塩 0.8 じゃが芋 50 湯 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 牛乳 41.2 米粉 3 ほうれん草 5 ゆで塩	●和風ドレッシング(袋) 8.8	●ビビンバ 22.5 油 22.5 にんにく 0.16 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.8 しょうゆ 2.5 長ねぎ 1 もやし 40 にんじん 15 ゆで塩 15 ほうれん草 15 ゆで塩 1 砂糖 0.5	●卵スープ 0.5 油 1 ベーコン 1 とりにく(皮なし) 10 たまねぎ 15 ほうとう(冷) 60 長ねぎ 15 かぼちゃ 20	●みかん 80	●みかん 80
エネルギー 670kcal たんぱく質 24.2g		エネルギー 620kcal たんぱく質 27.9g		エネルギー 674kcal たんぱく質 26.8g		エネルギー 648kcal たんぱく質 29.3g		エネルギー 573kcal たんぱく質 27.2g	

<b>31</b> (月)	ごはん だいこんばのふりかけ きゅうにゅう めかじきのおろしポンず はくさいスープ	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について				10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。				<b>令和4年10月</b> (2022年10月) <b>献立表</b> (川崎・中原区) 給食回数 19回	
●ごはん 80 精白米 80	砂糖 1 みりん 2 レモン果汁(冷) 10 大根おろし(冷) 0.3 片栗粉 0.3 水	●白菜スープ 0.5 油 0.2 ベーコン 1 とりにく(皮なし) 35 にんじん 10 湯 120 白菜 50 塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 酒 1 片栗粉 1 水 10 長ねぎ 4	献立名 加工食品名				アレルギーの原因物質				○米(他県産とのブレンドになります) ○牛乳
●めかじきのおろしポンず 0.7 揚げ油 適量 めかじき(角) 50 しょうが 0.9 酒 1 片栗粉 10.3 湯 5 しょうゆ 4	ハンバーグの野菜あんかけ ハンバーグ				卵 乳 小麦 えび かに 落花生 そば				※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。		
エネルギー 662kcal たんぱく質 31.2g			各種パン				※そばは使用していません。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、とりにく・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。※中華スープの素・ごまドレッシング・和風ドレッシングは、しょうゆ(小麦を含む)を使用しています。※しらす干し(ちりめん)は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。※こんぶ・生わかめ・のり・ひじき・あおさは、えび・かにが生息する場所で採取しています。				