


令和5年2月 (2023年2月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 19回		学校給食費の口座振替日(納期限)		1 ぶどうまるパン (水) カレーグラタン ごまドレッシング		2 にくどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう (木) かぶのスープ ほんかん		3 こぎつねごはん(ごはん)* (金) ぎゅうにゅう いかのよしのあげ* みそしる いりだいず																																																																					
☆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に、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)。		・第8期 令和5年1月31日(火) (1月分) ・第9期 令和5年2月28日(火) (2・3月分) 		●ぶどう丸パン 40 ●カレーグラタン 油 0.5、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 0.5、油 3.5、小麦粉 3.5、牛乳 60、塩 0.1、マカロニ 20、ゆで塩 5、ほうれん草 5、ゆで塩 5、粉チーズ 3.5、パン粉 0.7		●ボイル野菜 (ホールコーン(水煮) 20、キャベツ 15、ブロッコリー 15、ゆで塩) ●ごまドレッシング(袋) 8.4		●まごごはん 精白米 70、米粒麦 10 ●肉井 油 1、豚肉(もも) 30、豚肉(肩) 30、しょうが 0.8、にんにく 0.3、しょうゆ 0.7、酒 0.5、油 0.5、つきこんにやく 40、にんじん 10、たまねぎ 45、酒 0.8、砂糖 2.5、しょうゆ 7、片栗粉 1、水(さやいんげん(冷)) 5、ゆで塩		●ごはん 精白米 70 ●こぎつねごはん 水 120、酒 20、油 10、にんじん 30、たまねぎ 20、塩 0.6、砂糖 0.02、こしょう 1、中華スープの素 5、チンゲン菜 1 ●ほんかん 揚げ油 適量、いか 50、酒 0.7、塩 0.2、片栗粉 7.5																																																																			
エネルギー 709kcal たんぱく質 26.8g		エネルギー 672kcal たんぱく質 25.7g		エネルギー 678kcal たんぱく質 26.6g		エネルギー 655kcal たんぱく質 30.5g		エネルギー 642kcal たんぱく質 28.1g																																																																					
6 ハヤシライス(むぎごはん) (月) ぎゅうにゅう はくさいとじゃこのために		7 フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ) (火) ぎゅうにゅう こぶきいも キャベツとウインナーのスープ		8 ごはん ごましお ぎゅうにゅう (水) なまあげのしせんに やさいスープ		9 ロールパン ぎゅうにゅう (木) ハンバーグ ポターージュ りんご		10 ごはん だいこんばのふりかけ (金) ぎゅうにゅう カレーにくじゃが とうふとだいこんのとりみじる																																																																					
●まごごはん 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、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		●胚芽サンドパン 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) 70、じゃが芋 70、ゆで塩 0.7		●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2、塩 0.1、水 適量 ●生揚げの四川煮 油 0.5、にんにく 0.2、しょうが 0.3、豆板醤 0.1、豚ひき肉(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 65、長ねぎ 15、片栗粉 1.5		●ロールパン 40 ●ハンバーグ 油 3、小麦粉 3、生クリーム 7、パセリ 0.5 ●りんご りんご 53.1、塩水		●ごはん 精白米 80 ●大根葉のふりかけ ごま油 0.3、(大根葉(冷)) 10、ゆで塩 0.2、砂糖 0.2、塩 0.4、しょうゆ 0.4、白いりごま 1.5、えのきたけ 1、しょうゆ 1.3、塩 0.65、豆腐 20、(片栗粉) 1.5、水 14、長ねぎ 10																																																																					
エネルギー 709kcal たんぱく質 26.8g		エネルギー 672kcal たんぱく質 25.7g		エネルギー 685kcal たんぱく質 31.6g		エネルギー 661kcal たんぱく質 28.6g		エネルギー 605kcal たんぱく質 24.2g																																																																					
13 ロールパン ぎゅうにゅう (月) めかじきのアングレス スコッチクロス フルーツポンチ		14 ビビンバ(むぎごはん) ぎゅうにゅう (火) わかめとコーンのスープ		15 ミニロールパン ぎゅうにゅう (水) ツナのクリームスバゲッティ ベジタブルスープ みかん		16 ごはん かんこくふうあじつけのり (木) ぎゅうにゅう とりにくのからあげ チゲスープ		17 むぎごはん ぎゅうにゅう (金) チキンカレー ビクルス かたぬきチーズ																																																																					
●ロールパン 40 ●めかじきのアングレス 塩 0.6、こしょう 0.02、スープの素 1、パセリ 0.5 ●フルーツポンチ りんご(缶) 40、パイナップル(缶) 35、みかん(缶) 35 ●スコッチクロス 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		●まごごはん 精白米 70、米粒麦 10 ●ビビンバ 油 0.5、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 4、もやし 10、(にんじん) 15、ゆで塩 1、ほうれん草 15、ゆで塩 1、砂糖 1、しょうゆ 3.5		●ミニロールパン 25 ●ツナのクリームスバゲッティ 油 0.5、にんにく 0.16、たまねぎ 15、水 150、塩 0.6、こしょう 0.02、スープの素 1、じゃが芋 30、片栗粉 0.5、水 0.5 ●みかん 80		●ごはん 精白米 80 ●韓国風味付けのり 2.2 ●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 6、にんにく 0.2、しょうが 0.3、片栗粉 12.6 ●チゲスープ ごま油 0.5、豚肉(もも) 5、豚肉(肩) 5、にんじん 10、切り干し大根 2.5、水 90、白菜 20、中華スープの素 0.2、白菜刻みキムチ(冷) 10、赤みそ 5、テンメシジャン 2.5、オイスターソース 1、片栗粉 1、水 3、にら 15		●まごごはん 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、塩 0.3、(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 ●型抜きチーズ 大根 20、(にんじん) 7、(ゆで塩) 10、砂糖 2、(ゆで塩) 0.3、塩 0.3																																																																					
エネルギー 626kcal たんぱく質 25.6g		エネルギー 611kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 635kcal たんぱく質 27.2g		エネルギー 704kcal たんぱく質 32.3g		エネルギー 722kcal たんぱく質 28.1g																																																																					
20 だいずとこまつなのそぼろごはん (月) (ごはん) ぎゅうにゅう のっぺいじる いよかん		21 ココアパン(はいがコッペパン) (火) 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		22 ごはん やきのり ぎゅうにゅう (水) さばのしおやき きりぼしだいこんのために みそしる		2月、以下の食材について県内産のものをご学校給食に取り入れます。		24 はつがまいごはん あかしそふりかけ (金) ぎゅうにゅう おでん キャベツのおかかあえ																																																																					
●ごはん 精白米 80 ●大豆と小松菜のそぼろごはん 水 120、(けずり節) 3、とり肉(皮なし) 10、にんじん 15、大根 30、里芋 25、油揚げ(冷) 15、酒 0.3、しょうゆ 3、たまねぎ 5、片栗粉 1.5、水 1.5 ●いよかん 34		●ココアパン 揚げ油 適量、胚芽コッペパン 50、砂糖 5、ココアパウダー 0.5 ●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、ほうれん草 5、ゆで塩		●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 ●切り干し大根の炒め煮 油 0.3、にんじん 5、切り干し大根 6、焼きちくわ 10、水 10、砂糖 0.8、しょうゆ 1.8 ●みそ汁 水 120、こんぶ 0.5、(けずり節) 5、たまねぎ 20、豆腐 20、赤みそ 4.5、白みそ 4.2、(小松菜) 10		○米 ○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下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。		●発芽米ごはん 精白米 70、キャベツ 10 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.2 ●おでん (水) 適量、(けずり節) 0.5、結びこんぶ 4、こんにやく 20、大根 30、にんじん 15、(とり肉(皮なし)) 20、酒 0.5、焼きちくわ 10、砂糖 1、塩 0.2、しょうゆ 4、がんもどき 20、揚げボール 8、うずら卵(水煮) 18																																																																					
エネルギー 622kcal たんぱく質 28.5g		エネルギー 649kcal たんぱく質 25.7g		エネルギー 671kcal たんぱく質 25.6g		エネルギー 704kcal たんぱく質 32.3g		エネルギー 593kcal たんぱく質 25.6g																																																																					
27 はちみつしょくパン ぎゅうにゅう (月) ミートポテトのチーズやき* やさいソーテ		28 さけそぼろごはん(ごはん) (火) ぎゅうにゅう もやしのため とうにゅうぶたじる		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について																																																																									
●はちみつ食パン 40 ●野菜ソーテ 油 0.5、ベーコン 2、(にんじん) 10 ●さけそぼろごはん 油 0.4、しょうが 0.3、さけフレーク 20、酒 0.8、塩 0.02、しょうゆ 1、白いりごま 1 ●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 40、もやし 0.2、塩 0.2、こしょう 0.01、しょうゆ 0.5		●ごはん 精白米 80 ●豆乳豚汁 油 0.5、豚肉(もも) 10、豚肉(肩) 10、ごぼう 5、にんじん 100、水 15、さつま芋 15、しめじ 25、白菜 6、豆腐 20、赤みそ 3、白みそ 3、豆乳 10		<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立名</th> <th rowspan="2">加工食品名</th> <th colspan="7">アレルギーの原因物質</th> </tr> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> <th>えび</th> <th>かに</th> <th>落花生</th> <th>そば</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ハヤシライス</td> <td>デミグラスソース</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハンバーグ</td> <td>ハンバーグ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>カレーグラタン</td> <td>マカロニ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>フィッシュサンド</td> <td>ホキフライ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ツナのクリームスバゲッティ</td> <td>スバゲッティ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">各種パン</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> ※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。 ※中華スープの素・ごまドレッシング・和風ドレッシング、いり大豆は、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・かにか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・かにかが生息する場所で採取しています。 ※いり大豆(袋)：卵・乳・落花生・えび・かに・いか・クルミ・とり肉・さけ・ごま・カシューナッツ・アーモンドを含む商品を同一工場で製造しています。				献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質							卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば	ハヤシライス	デミグラスソース								ハンバーグ	ハンバーグ								カレーグラタン	マカロニ								フィッシュサンド	ホキフライ								ツナのクリームスバゲッティ	スバゲッティ								各種パン								
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質																																																																											
		卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば																																																																					
ハヤシライス	デミグラスソース																																																																												
ハンバーグ	ハンバーグ																																																																												
カレーグラタン	マカロニ																																																																												
フィッシュサンド	ホキフライ																																																																												
ツナのクリームスバゲッティ	スバゲッティ																																																																												
各種パン																																																																													
エネルギー 612kcal たんぱく質 27.1g		エネルギー 607kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 671kcal たんぱく質 25.6g		エネルギー 593kcal たんぱく質 25.6g																																																																							

※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。