

令和7年5月 (2025年5月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 20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)。 【給食目標】 食事のマナーを身につけよう 【今月のねらい◎】 食事のマナーの大切さを知り、身につける ※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。	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について					1 (木)	たけのこごはん(ごはん) かつおのたつたあげ みそしる かしわもち ぎゅうにゅう	2 (金)	1/2はちみつしょくパン カレークリームスパゲッティ* ベジタブルスープ ぎゅうにゅう							
	献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【献立のねらい】 こどもの日の行事食										
			卵	乳	小麦	スパゲッティについて知る										
	ハ ヤ シ ラ イ ス	デミグラスソース			○	●1/2はちみつ食パン 25 ●ベジタブルスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 10 水 150 塩 0.6 こしょう 0.02 こしょう たまねぎ 35 にんじん 20 じゃが芋 30 水 40 塩 0.7 チーズ ウスターソース 2.5 カレー粉 0.4 油 2 小麦粉 2 牛乳 36 (スパゲッティ ゆで塩 27										
	マカロニグラタン	マ カ ロ ニ パ ン 粉			○	【献立のねらい】 こどもの日の行事食										
	ハンバーグ和風ソース	ハ ン パ ー グ			○	●かしわもち 30 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 25 じゃが芋 20 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 5 ゆで塩 9										
	カレークリームスパゲッティ	ス パ ゲ ッ テ ィ			○	●かつおのたつた揚げ 揚げ油 適量 { かつお(角) 50 しょうが 0.7 しょうゆ 3.4 片栗粉 9 行事食 「子どもの日」										
	各種パン									エネルギー 665kcal たんぱく質 31.2g						
	※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。					エネルギー 593kcal たんぱく質 27.1g										
	5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。					7 (水)	ごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのいために けんちんじる* ぎゅうにゅう	8 (木)	ぶどうパン ポークビーンズ* ポイルやさい ごまドレッシング ぎゅうにゅう	9 (金)	ホイコーローどん(むぎごはん)* あおなときのこのスープ ぎゅうにゅう					
○牛乳 ○キャベツ ○小松菜 ※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。					切り干し大根について知る					ホイコーローについて知る						
学校給食費の口座振替日(納期限)					●ごはん 精白米 80 ●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(減塩) 10 水 0.8 砂糖 1.8 しょうゆ 1.8 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 15 こんにゃく 15 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 25 塩 0.4 豆腐 25 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10 ●ぶどうパン 40 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.7 しょうゆ 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 油 1 小麦粉 1 ●ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 15 にんじん 10 もやし 15 グリーンアスパラガス 10 ゆで塩 10 ●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! *がついた料理は レシピを 紹介して います。					季節の野菜 グリーンアスパラガスについて知る					●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ホイコーロー丼 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 塩 0.1 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 1 しょうゆ 3.2 テンメンジャン 3.6 砂糖 1.2 オイスターソース 0.9 ごま油 0.6 豆板醤 0.1 ●青菜ときのこのスープ 水 120 とり肉(皮なし) 20 しめじ 8 塩 0.7 しょうゆ 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 20 卵 20 チンゲン菜 10	
・第1期 令和7年6月30日(月) (4・5月分) ・第2期 令和7年7月31日(木) (6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。					エネルギー 705kcal たんぱく質 28.3g					エネルギー 643kcal たんぱく質 27.4g						
12 (月)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* しおだれキャベツ* はるさめスープ ぎゅうにゅう	13 (火)	ごはん あじのごうみソース もやしのおかかいため わかめスープ ぎゅうにゅう	14 (水)	ハンバーガーわふうソース (はいがサンドパン・ハンバーグわふうソース) ポタージュ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	15 (木)	ごはん あかしそふりかけ なんばんに* みそしる ぎゅうにゅう	16 (金)	ハヤシライス(むぎごはん) キャベツとじゃこのいために ぎゅうにゅう							
高野豆腐について知る		あじについて知る			ハンバーグについて知る			◎食器の置き方について知る								
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 塩 0.25 白いりごま 1 ●春雨スープ 水 120 (厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 10 塩 0.7 しょうゆ 0.02 春雨 6 片栗粉 0.5 水 5 ゆで塩 5	●ごはん 精白米 80 ●あじの香味ソース 揚げ油 適量 (あじ(切り身) 50 片栗粉 7.5 油 0.2 にんにく 0.5 しょうが 1.3 水 6 砂糖 2 赤みそ 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2 ●もやしのおかか炒め ごま油 0.7 (にんじん ゆで塩 5	もやし 45 砂糖 0.6 しょうゆ 2.3 8 (チンゲン菜 ゆで塩 適量 (けずり節(かつお) 0.7 白いりごま 1.2 ●わかめスープ 水 120 (厚けずり節(かつお) 3 水 15 しょうゆ 15 しょうゆ 15 しょうゆ 5 しょうゆ 0.4 2 1 水 5 ●ポタージュ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 塩 0.9 しょうゆ 0.01	●胚芽サンドパン(減塩) 40 じゃが芋 50 水 100 油 3 小麦粉 3 生クリーム 7 パセリ 0.5 ●ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.3 たまねぎ 10 水 4.5 砂糖 1.6 しょうゆ 2.4 みりん 1.6 片栗粉 0.3 ●フルーツポンチ 水 30 砂糖 30 黄桃(缶) 40 野菜入りゼリー 40 ●ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 15 にんじん 10 もやし 15 グリーンアスパラガス 10 ゆで塩 10 ●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! *がついた料理は レシピを 紹介して います。	エネルギー 628kcal たんぱく質 22.5g			エネルギー 710kcal たんぱく質 26.9g									
19 (月)	しろパン いちごジャム ミートポテのチーズやき* キャベツのスープに* ぎゅうにゅう	20 (火)	ごはん ぶたにくとやさいのしょうがいため みそしる ぎゅうにゅう	21 (水)	きなこパン(はいがコッペパン)* カレーシチュー ポイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう	22 (木)	ビビンバ(むぎごはん)* にらたまスープ ぎゅうにゅう	23 (金)	ごはん ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう							
◎パンの食べ方について知る		かんぴょうについて知る			きな粉について知る			◎はしについて知る								
●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 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) 40 たまねぎ 40 にんじん 15 塩 0.3 しょうゆ 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 チーズ 6 (油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 70	●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 しょうゆ 0.01	●ごはん 精白米 80 ●豚肉と野菜のしょうが炒め 油 0.5 しょうが 2 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 たまねぎ 40 (にんじん 10 ゆで塩 38 キャベツ 1.3 酒 0.1 塩 4.5 しょうゆ 1.3 みりん 0.8 片栗粉 10 小松菜 10 ゆで塩 10	●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 油 2 じゃが芋 30 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 生わかめ 3 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 (油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2	●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 ●ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 15 にんじん 10 もやし 10 キャベツ 15 ゆで塩 15 ●和風ドレッシング 8.8 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 0.2 もやし 25 キャベツ 120 塩 0.8 しょうゆ 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 トマトケチャップ 10 水 10 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 片栗粉 1.5	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ビビンバ(肉) 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 15 たけのこ(水煮) 1.8 砂糖 2.5 しょうゆ 0.5 水 1 ●ビビンバ(野菜) 砂糖 1 しょうゆ 3.5 ごま油 0.3 ラー油 0.03 長ねぎ 1 切り干し大根 4 もやし 20 (にんじん ゆで塩 10 ほうれん草 15 ゆで塩 5 片栗粉 0.3 水 5 白いりごま 1.2 ●にらたまスープ 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 水 10 にら 20 卵 0.5 ごま油 0.5	●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 100 じゃが芋 25 豆腐 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10 ●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 塩 0.2 しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.5	●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 5 にんじん 15 こんにゃく 10 水 100 じゃが芋 25 豆腐 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10									
エネルギー 621kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 686kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 645kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 702kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.9g	エネルギー 686kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 645kcal たんぱく質 30.5g	エネルギー 702kcal たんぱく質 27.4g							
26 (月)	ごはん ごましお とりにくのからあげ サンラータン ぎゅうにゅう	27 (火)	ロールパン マカロニグラタン* コーンソテー メロン ぎゅうにゅう	28 (水)	ごはん なまあげのしせんに* やさいスープ ぎゅうにゅう	29 (木)	むぎごはん チキンカレー きゅうりのちゅうかつづけ* ぎゅうにゅう	30 (金)	ミートサンド(サンドパン・だいずミート) じゃがいものからあげ コンソメスープ ぎゅうにゅう							
新献立 サンラータンについて知る		季節の果物 メロンについて知る			生揚げについて知る			麦ごはんについて知る								
●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2 塩 0.1 水 適量 ●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 0.3 しょうゆ 0.06 しょうゆ 1 片栗粉 10.5 ●サンラータン 油 0.5 にんにく 0.2 豆板醤 0.1	●ロールパン(減塩) 40 ●マカロニグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.6 しょうゆ 0.03 チーズ 6 (油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 60 塩 0.1 マカロニ ゆで塩 20 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7	●コーンソテー 油 0.5 ベーコン 2 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 40 塩 0.3 しょうゆ 0.01 ●メロン 34.4	●ごはん 精白米 80 ●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 1.6 しょうゆ 3 トマトケチャップ 10 水 10 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 片栗粉 1.5	●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 25 キャベツ 120 塩 0.8 しょうゆ 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 しょうゆ 1 にら 3 ごま油 0.5	●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 しょうゆ 0.25 しょうゆ 0.25 塩 0.1 しょうゆ 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	●きゅうりの中華つけ きゅうり 35 酢 1.8 砂糖 0.5 しょうゆ 3.4 白いりごま 1 ごま油 0.4 ラー油 0.02	●サンドパン(減塩) 40 ●ミートサンド(大豆ミート) 油 0.5 豚肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 砂糖 0.2 しょうゆ 0.02 ウスターソース 3 スープの素 1 トマトケチャップ 5 うずら卵(水煮) 25 大豆ミート(小粒) 2.8 パセリ 0.5 ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2									
エネルギー 667kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 653kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 640kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 675kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.2g	エネルギー 667kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 653kcal たんぱく質 26.6g	エネルギー 640kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 675kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.2g							

※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。