

1 (月)	むぎごはん キャベツとじゃこのために ぎゅうにゅう	だいずミートのドライカレー*	2 (火)	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	3 (水)	しろパン いちごジャム ぶたにくのトマトに ぎゅうにゅう	4 (木)	ホイコーローどん(むぎごはん)* にらたまスープ ぎゅうにゅう	5 (金)	ごはん さばのしおやき ごもくまめ みそしる ぎゅうにゅう										
【献立のねらい】 ◎大豆ミートについて知る			磯辺揚げについて知る			季節の食品のズッキーニについて知る			季節の食品のピーマンについて知る											
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●大豆ミートのドライカレー 油 1 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 66 にんじん 22 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.8 ウスターソース 4 トマトピューレ 4.8 大豆ミート(小粒) 8.3 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.8 油 1.2 小麦粉 1.2 ビーマン 3.5 ゆで塩			●キャベツとじゃこの 炒め煮(キャベツ) ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 4 ●キャベツとじゃこの 炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 にんじん 5 ゆで塩 0.2 粗塩 0.6 しょうゆ			●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 ●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 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5			●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 15 ●豚肉のトマト煮 油 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 スープの素 1 じゃが芋 30 たまねぎ 40 にんじん 10 トマトケチャップ 8 トマト水煮(缶) 10 デミグラスソース 3 粗塩 0.3 砂糖 0.3 チリパウダー 0.03 ペンネマカロニ 10 ゆで塩			●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 粗塩 0.1 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 3.2 しょうゆ 3.6 テンメンジャン 1.2 砂糖 0.9 オイスターソース 0.6 ごま油 0.6 豆板醤 0.1			●ごはん 精白米 80 ●みそ汁 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 3.6 小松菜 5 ゆで塩					
エネルギー 626kcal たんぱく質 25.8g			エネルギー 709kcal たんぱく質 28.0g			エネルギー 624kcal たんぱく質 30.0g			エネルギー 646kcal たんぱく質 29.6g			エネルギー 737kcal たんぱく質 29.6g								
8 (月)	ロールパン コーンソテー ぎゅうにゅう	ミートポテのチーズやき* しょうなんゴールドゼリー	9 (火)	ごはん まぐろとだいずのみそがらめ* ワントンスープ ぎゅうにゅう	10 (水)	ごはん やきのり かんこくふうにくじゃが* はるさめスープ ぎゅうにゅう	11 (木)	パンプキンロールパン とりにくのからあげ* なし ぎゅうにゅう	12 (金)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* ごまきゅうり けんちんじる* ぎゅうにゅう										
◎地域でとれる果物を知る			まぐろについて知る			新献立の韓国風肉じゃがについて知る			季節の食品の梨について知る			高野豆腐について知る								
●ロールパン(減塩) 40 ●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 粗塩 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 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 粉チーズ 3.5			●コーンソテー 油 0.5 ベーコン 20 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 40 粗塩 0.3 こしょう 0.01 ●湘南ゴールドゼリー 40			●ごはん 精白米 80 ●ワントンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 10 にんじん 10 もやし 20 粗塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワントンの皮 8 チンゲン菜 10			●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 1.25 ●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 粗塩 0.7 こしょう 0.02 春雨 1 片栗粉 6 水 0.5 小松菜 5 ゆで塩			●パンプキンロールパン(減塩) 40 ●梨 44.2 梨 塩水 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 減塩液体塩こうじ 5 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			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 こんにゃく 10 酒 1 みりん 2 砂糖 2.5 しょうゆ 5 凍り豆腐 5 ●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 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにゃく 10 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 豆腐 20 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10		
エネルギー 638kcal たんぱく質 27.5g			エネルギー 664kcal たんぱく質 31.1g			エネルギー 620kcal たんぱく質 24.1g			エネルギー 599kcal たんぱく質 30.4g			エネルギー 636kcal たんぱく質 29.6g								
			16 (火)			17 (水)			18 (木)			19 (金)								
			はいがロールパン カレーシチュー ひじきのサラダ* ぎゅうにゅう			ごはん なまあげのしせんに* とうがんスープ ぎゅうにゅう			ごはん ハンバーグわふうソース やさいスープ ぎゅうにゅう			フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ) こふきいも ミネストローネ* ぎゅうにゅう								
			季節の食品のさやいんげんについて知る			季節の食品のとうがんについて知る			ハンバーグについて知る			トマトについて知る								
●胚芽ロールパン(減塩) 40 ●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 粗塩 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 (さやいんげん ゆで塩 5			●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 (ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 キャベツ 30 むきえだ豆(冷) 8 ゆで塩 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) (酢 2 砂糖 0.8 しょうゆ 3.2 油 0.8 白いりごま 0.9			●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			●ごはん 精白米 80 ●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 水			●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 粗塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 えのきたけ 3 片栗粉 1 にら 3 ごま油 0.5			●胚芽サンドパン(減塩) 50 ●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 しょうゆ 0.7 (粗塩(ゆで塩) 0.7			●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4 たまねぎ 20 にんじん 10 粗塩 0.7 こしょう 0.03 水 120 セロリ 1 スープの素 1 白いんげん豆 8 トマト 15 キャベツ 10 (ホイールマカロニ ゆで塩 5		
エネルギー 590kcal たんぱく質 24.9g			エネルギー 633kcal たんぱく質 27.9g			エネルギー 616kcal たんぱく質 25.0g			エネルギー 732kcal たんぱく質 28.0g											
22 (月)	ごはん ごましお はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	ユーリンチー*	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。			24 (水)	くろしよくパン ボイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう	25 (木)	ハヤシライス(むぎごはん) ビクルス ぎゅうにゅう	26 (金)	ごはん さばのあまからあげ* キャベツのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう									
季節の食品のチンゲン菜について知る			○米 ○牛乳 ○かぼちゃ ○とうがん ※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。			季節の食品のかぼちゃについて知る			マッシュルームについて知る			おかかについて知る								
●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 適量 ●ユーリンチー 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 粗塩 0.2 こしょう 0.04 片栗粉 10.5 水 8 砂糖 2.2 しょうゆ 3.6 酢 1.8 長ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1			●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 20 にんじん 10 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 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5			●黒食パン 40 ●かぼちゃのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 粗塩 0.1 マカロニ 10 じゃが芋 3.5 パン粉 0.7			●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 マッシュルーム(冷) 10 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 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3 ●ビクルス きゅうり 35 (砂糖 2 酢 3 粗塩 0.3			●ごはん 精白米 80 ●さばの甘辛揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5.7 小麦粉 2.8 水 5.6 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ●キャベツのおかかあえ キャベツ 40 もやし 10 にんじん 5 ゆで塩 5 しょうゆ 1.5 けずり節(かつお) 0.5			●みそ汁 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 3.6 生わかめ 3		
エネルギー 693kcal たんぱく質 30.4g			エネルギー 593kcal たんぱく質 24.6g			エネルギー 693kcal たんぱく質 25.2g			エネルギー 720kcal たんぱく質 24.7g											
29 (月)	ビーンズサンド(カレーサンドパン・ビーンズ) じゃがいものからあげ スコッチブロス ぎゅうにゅう	カレーサンドパンについて知る	30 (火)	ピビンバ(むぎごはん)* わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	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			令和7年9月 (2025年9月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 20回									
●カレーサンドパン(減塩) 50 ●ビーンズサンド 油 0.5 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 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5 小麦粉 0.5			●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2 ●スコッチブロス 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 粗塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1			●ピビンバ(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) 15 砂糖 1.8 水 2.5 片栗粉 0.5 ●ピビンバ(野菜) (砂糖 1 しょうゆ 3.5 ごま油 0.3 片栗粉 1 水 0.03 生わかめ 5			●マッシュルームについて知る 卵 卵 卵 卵 卵 乳 乳 乳 乳 乳 小麦 小麦 小麦 小麦 小麦			☆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】 給食でSDGsを考えよう 【今月のねらい◎】 SDGsについて知り、給食を通じて取り組めることを考える								
エネルギー 631kcal たんぱく質 25.9g			エネルギー 611kcal たんぱく質 27.0g			※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。			※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。											

令和7年9月
(2025年9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】
給食でSDGsを考えよう
【今月のねらい◎】
SDGsについて知り、給食を通じて取り組めることを考える
※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。