

● 川崎・中原区

令和8年1月
(2026年1月)

献立表
(川崎・中原区)

給食回数 16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】

給食について考えよう

【今月のねらい◎】

給食の歴史を知り、感謝の気持ちをもって、食事ができる

※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。

1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。

○米

○牛乳

○キャベツ

○大根

○豚肉(28日)

※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。



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

ハヤシライス

デミグラスソース

○

フィッシュサンド

ホキフライ

○

豚肉のトマト煮

デミグラスソース

○

ペンネマカロニ

○

みそラーメン

中華めん

○

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。

13
(火)

ごはん
ぶりのたつたあげ
もやしのうまに
ぞうに
ぎゅうにゅう

14
(水)

ハヤシライス(むぎごはん)
ひじきのサラダ*
ぎゅうにゅう

●ごはん

精白米

75

片栗粉

0.3

●ぶりのたつた揚げ

揚げ油

適量

●雑煮

水

120

●もやしのうま煮

油

0.5

しょうが

0.1

豚肉(もも)

5

にんじん

5

ゆで塩

45

もやし

0.7

砂糖

2.4

しょうゆ

3

エネルギー

744kcal

たんぱく質

32.2g

20
(火)

ごはん
なまあげのしせん*
やさいスープ
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

●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)

1.6

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

揚げ油

適量

とり肉(皮なし)

10

にんじん

10

もやし

15

キャベツ

25

粗塩

0.8

こしょう

0.03

中華スープの素

1.5

しょうゆ

1

片栗粉

1

水

3

にら

3

卵

15

ごま油

0.5

●りんご

りんご

26.6

塩水

0.5

エネルギー

663kcal

たんぱく質

29.2g

26
(月)

ごはん
やきのり
さけのしおやき
にびたし
みそしる
ぎゅうにゅう

27
(火)

ロールパン
ぶたにくのトマトに
スコッチブロス*
りんご
ぎゅうにゅう

●ごはん

精白米

80

●焼きのり

水

120

こんぶ

0.5

厚けずり節(かつお)

5

たまねぎ

20

じゃが芋

25

赤みそ

4.3

白みそ

3.6

生わかめ

3

●煮びたし

水

10

砂糖

0.9

しょうゆ

2.5

みりん

0.9

油揚げ

10

にんじん

10

ゆで塩

30

もやし

3

小松菜

15

ゆで塩

15

エネルギー

627kcal

たんぱく質

28.6g

22
(木)

ごはん
ふりかけ*
にくじゃが
みそしる
ぎゅうにゅう

23
(金)

こうやどうふのそぼろごはん(ごはん)*
はくさいスープ
いよかん
ぎゅうにゅう

●ごはん

精白米

80

●ふりかけ

けずり節(かつお)

0.8

白いりごま

1.2

しらす干し(ちりめん)

1

あおさ

0.2

粗塩

0.06

しょうゆ

0.2

●肉じゃが

油

0.8

豚肉(もも)

14

豚肉(肩)

14

つきこんにやく

24

にんじん

16

たまねぎ

24

水

適量

じゃが芋

48

酒

0.4

エネルギー

579kcal

たんぱく質

21.6g

28
(水)

ごはん
だいごんぼのふりかけ*
ちくわのいそべあげ
めったじる
ぎゅうにゅう

29
(木)

ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ)
ながねぎのポターージュ*
ぎゅうにゅう

●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

10

砂糖

0.2

粗塩

0.2

しょうゆ

0.4

白いりごま

1.5

けずり節(かつお)

1

●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

0.5

エネルギー

717kcal

たんぱく質

27.9g

8
(木)

むぎごはん
チキンカレー
きりぼしだいごんのちゅうかつづけ
ぎゅうにゅう

9
(金)

しろパン
みかんジャム
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

●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

(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

30

粗塩

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

●切り干し大根の中華つけ

酢

1.7

砂糖

0.7

しょうゆ

3.5

白いりごま

1.2

ごま油

0.6

ラー油

0.02

切り干し大根

6

にんじん

5

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

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

3.5

エネルギー

694kcal

たんぱく質

25.7g

15
(木)

1/2はちみつよくパン
みそラーメン
とりにくとだいずのピリからあえ
ぎゅうにゅう

16
(金)

ごはん
さばのねぎみそかけ
しおだれキャベツ*
すいもの
ぎゅうにゅう

●1/2はちみつ食パン

25

●み

※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。

川崎市教育委員会事務局