

3 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 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	4 (火)	フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ぎゅうにゅう カレーベジタブルスープ しょうなんゴールドゼリー	5 (水)	ピビンバ(むぎごはん) ぎゅうにゅう たまごスープ	6 (木)	ミニロールパン ぎゅうにゅう ほうとう ごもくまめ みかん	7 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ビクルス	
●ごはん 精白米 80	●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 湯 120 キャベツ 15 塩 0.7 ごしょう 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	●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 さやいんげん(冷) 3	●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70	●ピビンバ 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 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 1	●むぎごはん 精白米 70 米粒麦 10	●ピビンバ 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 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 15 湯 120 塩 0.7 ごしょう 0.03 ホールコーン(冷) 15 コーンピューレ(冷) 15 片栗粉 1 水 20 卵 20 パセリ 0.5	●ミニロールパン 25 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 ごんにゃく 15 大豆 12 砂糖 2 しょうゆ 4	●五目豆 油 0.5 にんじん 10 ごんにゃく 15 大豆 12 砂糖 2 しょうゆ 4	●むぎごはん 精白米 70 米粒麦 15	●ビクルス 大根 20 にんじん 7 ゆで塩 10 砂糖 2 ゆで塩 0.3
エネルギー 632kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 694kcal たんぱく質 28.3g	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	エネルギー 614kcal たんぱく質 25.1g						

学校給食費の口座振替日 (納期限)		12 (水)	ぶどうパン ぎゅうにゅう 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	13 (木)	ごはん だいこんぼのふりかけ ぎゅうにゅう めかじきのおろしポンず はくさいスープ	14 (金)	にくどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう わかめとコーンのスープ みかん
●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。		●ぶどうパン 40 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 8.4 ごまドレッシング(袋) 8.4	●ひじきのサラダ 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 8.4	●ごはん 80 砂糖 1 みりん 2 レモン果汁(冷) 1 大根おろし(冷) 10 片栗粉 0.3 水 0.3	●大根葉のふりかけ 大根葉(冷) 10 ゆで塩 0.2 油 0.2 ベーコン 1 しょうゆ 0.4 とり肉(皮なし) 35 にんじん 10 湯 120 白いりごま 1 けずり節 1	●肉井 油 1 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうが 0.8 しょうゆ 0.3 にんにく 0.7 酒 0.5 塩 0.5 ごしょう 0.02 つきごんにゃく 40 にんじん 10 たまねぎ 45 酒 0.8 砂糖 2.5 しょうゆ 7 片栗粉 1 水 1	●わかめとコーンのスープ ベーコン 2 湯 150 とり肉(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 ごしょう 0.02 中華スープの素 1 しょうゆ 1 にんじん 10 片栗粉 1 水 1 わかめ(冷) 10 みかん 80
		エネルギー 638kcal たんぱく質 27.3g	エネルギー 662kcal たんぱく質 31.2g	エネルギー 680kcal たんぱく質 29.2g			

17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ はくさいのおかかあえ みそしる	18 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう さつまいものグラタン やさいソテー	19 (水)	ごはん ごまお ぎゅうにゅう なまあげのしせんに やさいスープ	20 (木)	きなこパン(はいがコッペパン)* ぎゅうにゅう カレーシチュー ポイルやさい わふうドレッシング	21 (金)	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
●ごはん 精白米 80	●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5 小麦粉 2.5 湯 7 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3 片栗粉 0.2 水 0.2	●みそ汁 水 120 ごんぶ 0.5 けずり節 5 大根 35 油揚げ 5 白みそ 4.5 赤みそ 4.2 長ねぎ 15	●ロールパン 40 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 10 ゆで塩 2 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 ごしょう 0.03 チーズ 0.01	●ごま塩 黒いりごま 2 油 0.1 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 湯 120 塩 0.8 ごしょう 0.03 豆板醤 1 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.8 しょうゆ 3.5 水 12 にら 3 ごま油 0.5	●ごま塩 黒いりごま 2 油 0.1 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 湯 120 塩 0.8 ごしょう 0.03 豆板醤 1 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.8 しょうゆ 3.5 水 12 にら 3 ごま油 0.5	●きなこパン 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) 20 もやし 20 キャベツ 10 ゆで塩 10	●ハヤシライス にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 ごま油 0.7 白菜 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	
エネルギー 711kcal たんぱく質 24.8g	エネルギー 653kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 662kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 674kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 670kcal たんぱく質 24.2g					

24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかば焼き もやしのため ぶたじる	25 (火)	ごはん ぐわかめのつくだに ぎゅうにゅう にくじゃが はるさめスープ	26 (水)	ビーンズサンド(サンドパン・ビーンズ) ぎゅうにゅう スイートポテトシチュー	27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのベーコンに みそしる	28 (金)	しょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう コロッケ にくだんごちゅうかスープ フルーツポンチ
●ごはん 精白米 80	●ちくわのかば焼き 揚げ油 適量 焼きたちくわ 33.3 片栗粉 5 湯 3 砂糖 1.8 しょうゆ 2.6 みりん 0.2	●みそ汁 水 120 ごんぶ 0.5 けずり節 5 大根 35 油揚げ 5 白みそ 4.5 赤みそ 4.2 長ねぎ 15	●ごはん 精白米 80	●サンドパン 40 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 塩 0.3 ごしょう 0.01 チリパウダー 0.01 油 0.5	●スイートポテトシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 35 にんじん 20 塩 0.8 ごしょう 0.03 湯 40 さつま芋 50 チーズ 5 油 2 小麦粉 7 牛乳 46.4 パセリ 0.5	●きりぼしだいこんのベーコン煮 油 0.3 ベーコン 4 切り干し大根 7 にんじん 6 水 10 ごんぶ 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 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 4 ほうれん草 5 ゆで塩 5		
エネルギー 629kcal たんぱく質 24.5g	エネルギー 645kcal たんぱく質 27.4g	エネルギー 626kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 620kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 733kcal たんぱく質 29.5g					

31 (月)	ツナそぼろごはん(むぎごはん)* ぎゅうにゅう にびたし みそしる	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。				令和4年10月 (2022年10月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 19回				
●ごはん 精白米 70 米粒麦 10	●みそ汁 水 120 ごんぶ 0.5 けずり節 5 たまねぎ 20 じゃが芋 30 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 わかめ(冷) 6	●ツナそぼろ 湯 5 にんじん 10 まぐろ(缶) 40 酒 1.6 砂糖 1.6 しょうゆ 1.5 白いりごま 0.8	●煮びたし 水 10 ごんぶ 0.15 けずり節 1 しょうゆ 2.5 みりん 0.7 油揚げ 5 もやし 40 小松菜 10 ゆで塩 10	●献立名	●加工食品名	●卵	●乳	●小麦	●えび		●かに	●落花生	●そば	○米(他県産とのブレンドになります)
エネルギー 626kcal たんぱく質 23.5g	※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。				※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。									