○ 幸・多摩・麻生区

2（月）
ごはん　さばのねぎソース
もやしいため　はるさめスープ
ぎゅうにゅう

【献立のねらい】新献立のさばのねぎソースについて知る

●ごはん
精白米 80

●さばのねぎソース
揚げ油 適量
さば(切り身) 50
小麦粉 3.3
片栗粉 6.9
油 0.2
にんにく 0.7
しょうが 0.8
水 7
砂糖 1.5
しょうゆ 2.5
みりん 0.5
コチジャン 0.8
長ねぎ 2

●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
もやし 40
粗塩 0.2
こしょう 0.01
しょうゆ 0.5

●春雨スープ
水 120
厚けずり節(かつお) 3
豚肉(もも) 10
豚肉(肩) 10
にんじん 10
たまねぎ 10
粗塩 0.7
こしょう 0.02
しょうゆ 1
春雨 6
片栗粉 0.5
水
ほうれん草 5
ゆで塩

エネルギー 754kcal　たんぱく質 26.7g

3（火）
ビビンバ（ごはん）＊
にらたまスープ　いりだいず
ぎゅうにゅう

牛乳について知る・節分について知る

●ごはん
精白米 80

●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
しょうゆ 0.8
たけのこ(水煮) 15
砂糖 1.8
しょうゆ 2.5
片栗粉 0.5
水

●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 10
ゆで塩
ほうれん草 15
ゆで塩
片栗粉 0.3
水
白いりごま 1.2

●にらたまスープ
水 120
とり肉(皮なし) 10
粗塩 0.7
中華スープの素 1.5
しょうゆ 2
豆腐 30
片栗粉 1
水
にら 10
卵 20
ごま油 0.5

●いり大豆 5

エネルギー 668kcal　たんぱく質 32.2g

4（水）
しょくパン　しょうなんゴールドジャム
ラザニア　ひじきのサラダ＊
ぎゅうにゅう

◎地域で生産される食品について知る

●食パン 40

●湘南ゴールドジャム(袋) 15

●ラザニア
油 0.5
ベーコン 2.4
にんにく 0.36
豚ひき肉(もも) 42
たまねぎ 48
にんじん 18
粗塩 0.6
こしょう 0.03
トマト水煮(缶) 18
マッシュルーム(冷) 12
トマトケチャップ 14
ウスターソース 2.4
リボンマカロニ 24
ゆで塩
油 1.8
小麦粉 1.8
パセリ 0.36
粉チーズ 3.5

●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
もやし 10
キャベツ 25
むきえだ豆(冷) 3
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

エネルギー 640kcal　たんぱく質 29.2g

5（木）
ごはん　ちくわのかばやき
はくさいのおかかあえ
ぶたじる　ぎゅうにゅう

◎地域で生産される食品について知る

●ごはん
精白米 80

●ちくわのかば焼き
揚げ油 適量
焼きちくわ(減塩) 33.3
片栗粉 5
水 3
砂糖 1.2
しょうゆ 1.8
みりん 0.14

●白菜のおかかあえ
白菜 40
もやし 15
小松菜 15
ゆで塩
しょうゆ 1.8
けずり節(かつお) 0.5

●豚汁
油 0.5
豚肉(もも) 12.5
豚肉(肩) 12.5
にんじん 10
こんにゃく 15
水 120
大根 15
じゃが芋 20
豆腐(冷) 20
赤みそ 5.7
白みそ 3
長ねぎ 5

エネルギー 624kcal　たんぱく質 25.2g

6（金）
ミニロールパン　カレークリームスパゲッティ＊
ベジタブルスープ　ピーチゼリー
ぎゅうにゅう

スパゲッティについて知る

●ミニロールパン(減塩) 25

●カレークリームスパゲッティ
油 0.8
にんにく 0.15
豚肉(もも) 13
豚肉(肩) 13
粗塩 0.1
こしょう 0.01
たまねぎ 35
にんじん 20
マッシュルーム(冷) 10
水 40
粗塩 0.7
チーズ 4
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 27
ゆで塩

●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
粗塩 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
パセリ 0.5

●ピーチゼリー 40

エネルギー 623kcal　たんぱく質 27.6g

9（月）
ごはん　やきのり　ぶりのたつたあげ
ごまみそあえ　けんちんじる＊
ぎゅうにゅう

新献立のごまみそあえについて知る

●ごはん
精白米 80

●焼きのり 1.25

●ぶりのたつた揚げ
揚げ油 適量
ぶり(角) 50
しょうが 0.7
しょうゆ 3.4
片栗粉 9

●ごまみそあえ
にんじん 5
もやし 40
ゆで塩
小松菜 10
ゆで塩
砂糖 1
赤みそ 2
みりん 1
白いりごま 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 20
水 120
厚けずり節(かつお) 3
じゃが芋 30
粗塩 0.4
豆腐 25
しょうゆ 2.5
長ねぎ 5

エネルギー 707kcal　たんぱく質 30.2g

10（火）
ハヤシライス（むぎごはん）
はくさいとしめじのスープに
はっこうにゅう

季節の食品の白菜について知る

●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

●白菜としめじのスープ煮
油 0.5
ベーコン 3
にんじん 4
白菜 55
しめじ 12
粗塩 0.2
こしょう 0.01
スープの素 0.5
しょうゆ 0.2

●はっこう乳 133.4

エネルギー 646kcal　たんぱく質 23.8g

２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
○小松菜
○大根
○豚肉（19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。

12（木）
なかじまなロールパン
ポテトグラタン　キャベツのスープに＊
ぎゅうにゅう

中島菜について知る

●中島菜ロールパン(減塩) 40

●ポテトグラタン
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
粗塩 0.5
こしょう 0.03
チーズ 6
油 4
小麦粉 4
牛乳 51.5
粗塩 0.1
じゃが芋 70
ゆで塩
ほうれん草 5
ゆで塩
粉チーズ 3.5
パン粉 0.7

●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
粗塩 0.2
こしょう 0.01

能登復興
応援メニュー

エネルギー 618kcal　たんぱく質 26.5g

13（金）
にくどん（むぎごはん）
みそしる　デコポン　ぎゅうにゅう

季節の食品のデコポンについて知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10

●肉丼
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

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
白菜 30
えのきたけ 5
油揚げ 5
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
長ねぎ 10

●デコポン 46

エネルギー 656kcal　たんぱく質 28.0g

16（月）
しろパン　とりにくのからあげ＊
ワンタンスープ　りんご
ぎゅうにゅう

ワンタンについて知る

●白パン(減塩) 40

●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
塩こうじ 6
にんにく 0.2
しょうが 0.3
片栗粉 13.9

●ワンタンスープ
水 150
豚肉(もも) 7.5
豚肉(肩) 7.5
にんじん 10
たまねぎ 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
ワンタンの皮 8
チンゲン菜 10

●りんご
りんご 26.6
塩水

エネルギー 620kcal　たんぱく質 31.6g

17（火）
はつがまいごはん　ふりかけ＊
カレーにくじゃが　みそしる
ぎゅうにゅう

わかめについて知る

●発芽米ごはん
精白米 70
発芽玄米 10

●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

●カレー肉じゃが
油 0.5
豚肉(もも) 14
豚肉(肩) 14
つきこんにゃく 20
にんじん 15
たまねぎ 25
水 適量
じゃが芋 50
砂糖 1.5
粗塩 0.2
カレー粉 0.3
しょうゆ 3.6

●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
たまねぎ 15
豆腐 25
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
生わかめ 3

エネルギー 601kcal　たんぱく質 23.4g

18（水）
チキンクリームライス（ターメリックライス）
やさいソテー　ぎゅうにゅう

季節の食品のほうれん草について知る

●ターメリックライス
精白米 80
ターメリック 0.05

●チキンクリームライス
油 0.6
ベーコン 4
とり肉(皮つき) 40
たまねぎ 50
にんじん 20
粗塩 1
こしょう 0.05
スープの素 0.3
水 22
えのきたけ 5
チーズ 5
油 5.4
小麦粉 5.4
牛乳 55.7
パセリ 0.3

●野菜ソテー
油 0.5
ベーコン 2
にんじん 10
ゆで塩
ホールコーン(冷) 25
ほうれん草 20
ゆで塩
粗塩 0.2
こしょう 0.01

エネルギー 712kcal　たんぱく質 25.7g

19（木）
ごはん　さけのしおやき
ごもくきんぴら＊　すいもの
ぎゅうにゅう

◎地域で生産される食品について知る

●ごはん
精白米 80

●さけの塩焼き
油 適量
塩ざけ(切り身) 50

●五目きんぴら
油 0.5
豚肉(もも) 5
豚肉(肩) 5
ごぼう 10
つきこんにゃく 20
にんじん 15
ゆで塩
砂糖 1.3
しょうゆ 2.2
白いりごま 0.5

●吸い物
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
にんじん 10
大根 20
たけのこ(水煮) 10
ちらしかまぼこ(梅形) 3
粗塩 0.5
しょうゆ 1.5
小松菜 10
ゆで塩

かながわ産品
学校給食デー

エネルギー 585kcal　たんぱく質 26.4g

20（金）
ごはん　なまあげのしせんに＊
はるさめのちゅうかスープ
ぎゅうにゅう

四川煮について知る

●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
水

●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
水 120
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
チンゲン菜 5
ごま油 0.5

エネルギー 660kcal　たんぱく質 28.2g

※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。

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。

24（火）
きなこパン＊　ポトフ　ボイルやさい
わふうドレッシング　ぎゅうにゅう

季節の食品のブロッコリーについて知る

●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

●ポトフ(大根)
油 0.5
とり肉(皮なし) 15
にんじん 15
たまねぎ 10
水 120
大根 30
じゃが芋 30
ウインナーソーセージ 20
粗塩 0.4
こしょう 0.02
スープの素 1

●ボイル野菜
ホールコーン(冷) 20
もやし 20
ブロッコリー 10
ゆで塩

●和風ドレッシング(袋) 8.8

エネルギー 624kcal　たんぱく質 24.1g

25（水）
はつがまいごはん　ごましお
ハンバーグわふうソース
やさいスープ　ぎゅうにゅう

発芽米ごはんについて知る

●発芽米ごはん
精白米 70
発芽玄米 10

●ごま塩
黒いりごま 2
粗塩 0.1
水 適量

●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
しょうゆ 1
えのきたけ 5
片栗粉 1
水
にら 3
ごま油 0.5

エネルギー 628kcal　たんぱく質 25.6g

26（木）
むぎごはん　ポークカレー　ピクルス
ぎゅうにゅう

季節の食品の大根について知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 15

●ポークカレー
油 0.5
にんにく 0.3
しょうが 0.15
豚肉(角) 50
粗塩 0.1
こしょう 0.01
水 80
たまねぎ 60
にんじん 30
粗塩 1.1
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

●ピクルス
大根 20
にんじん 7
ゆで塩
きゅうり 10
砂糖 2
酢 3
粗塩 0.3

エネルギー 687kcal　たんぱく質 24.9g

27（金）
フィッシュサンド（サンドパン・さわらフライ）
こふきいも　ミネストローネ＊
ぎゅうにゅう

さわらについて知る

●サンドパン(減塩) 40

●さわらフライ
揚げ油 適量
さわらフライ 70

●中濃ソース 5

●粉ふき芋
水(ゆで用)
じゃが芋 70
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 2
とり肉(皮なし) 10
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
トマト水煮(缶) 15
キャベツ 10
ホイールマカロニ 5
ゆで塩
パセリ 0.5

エネルギー 714kcal　たんぱく質 31.1g

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第８期　令和８年２月２日(月)
（1月分）

・第９期　令和８年３月２日(月)
（２・３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。

＜能登復興応援メニュー＞

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。能登伝統野菜である「中島菜」のパウダーを生地に練りこんだロールパンを提供します。

【中島菜ロールパン提供日】
幸・多摩・麻生区 12日(木)

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
ハンバーグ和風ソース	ハンバーグ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
はっこう乳	はっこう乳		○	
ラザニア	リボンマカロニ			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
フィッシュサンド	さわらフライ			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
カレークリームスパゲッティ	スパゲッティ			○
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。

令和８年2月
（2026年２月）
献立表
（幸・多摩・麻生区）
給食回数　18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】
地域で生産される食品について知ろう

【今月のねらい◎】
地域で生産される食品を知り、地産地消について考える

※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。

※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