

3 (月)	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	4 (火)	ごはん くきわかめにつくだに ぎゅうにゅう にくじゃが はるさめスープ	5 (水)	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	6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのカラーあげ はくさいのおかかあえ みそしる	7 (金)	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
●ミニロールパン 25	●五目豆 0.5 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 2 しょうゆ 4	●ごはん 80 精白米 80 ●茎わかめにつくだ煮 10 湯 10 茎わかめ(冷) 10 砂糖 1.6 しょうゆ 2.4 酒 1 けずり節 1 白いりごま 1	●春雨スープ 120 (湯) 3 けずり節 3 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 塩 0.8 ごしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 20 卵 20 ほうれん草 5 ゆで塩 48	●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 15 ●ハヤシライス 0.5 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 ごしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 20 にんじん 60 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	しょうゆ 1.5 砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3 ●白菜とじゃこの炒め煮 0.3 ごま油 4 しらす干し(ちりめん) 4 ごま油 0.7 白菜 1 にんじん 5 ゆで塩 3 しょうゆ 0.2 しょうゆ 0.7	●ごはん 80 精白米 80 ●さばのカラー揚げ 50 揚げ油 50 さば(切り身) 5 片栗粉 2.5 小麦粉 1 湯 7 酒 1.5 みりん 1.3 砂糖 3 しょうゆ 0.3 カレー粉 0.2 水 0.2 ●白菜のおかかあえ 40 白菜 15 もやし 15 小松菜 15 ゆで塩	しょうゆ 1.8 けずり節 0.5 ●みそ汁 120 水 0.5 こんぶ 5 けずり節 35 大根 5 油揚げ 4.5 赤みそ 4.2 白みそ 15 長ねぎ 8	●ぶどうパン 40 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 ごしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 2 ウスターソース 8 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 0.3 パセリ 0.3 粉チーズ 3.5	●ひじきのサラダ 0.8 ひじき 10 ホールコーン(冷) 5 にんじん 30 キャベツ 8 むきえだ豆(冷) 8 ゆで塩 ●ごまドレッシング(袋) 8.4 ごしょう 0.03 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 573kcal たんぱく質 27.2g エネルギー 645kcal たんぱく質 27.4g エネルギー 670kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 711kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 638kcal たんぱく質 27.3g

学校給食費の口座振替日 (納期限) ●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。		12 (水)	ごはん ごましお ぎゅうにゅう なまあげのしせんに やさいスープ	13 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう さつま芋のグラタン やさいソテー	14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかばやき もやしいため ぶたじる
		●ごはん 80 精白米 80 ●ごま塩 2 黒いりごま 0.1 塩 適量 ●生揚げの四川煮 0.5 油 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.1 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.8 しょうゆ 3.5 トマトケチャップ 12 湯 10 赤みそ 3 生揚げ 65 長ねぎ 15	●野菜スープ 0.5 油 10 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 10 にんじん 15 もやし 15 キャベツ 25 ごしょう 120 塩 0.8 ごしょう 0.03 中華スープの素 1 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 1 にら 3 ごま油 0.5	●ロールパン 40 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 10 ゆで塩 35 ホールコーン(冷) 10 ほうれん草 10 ゆで塩 0.2 ごしょう 0.01 ●野菜ソテー 0.5 油 2 ベーコン 10 ゆで塩 35 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草 10 ゆで塩 0.2 ごしょう 0.01 ●さつま芋のグラタン 40 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 ゆで塩 0.4 ごしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 46.4 塩 0.1 マカロニ 7 ゆで塩 40 さつま芋 0.3 ゆで塩 3.5 パセリ 0.7 パン粉 0.7	●ごはん 80 精白米 80 ●ちくわのかば焼き 33.3 揚げ油 適量 焼きちくわ 5 片栗粉 3 湯 120 大根 15 里芋 20 豆腐 20 みりん 0.2 ●もやし炒め 0.3 油 3 ベーコン 10 たまねぎ 5 ゆで塩 40 もやし 0.2 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.5	●豚汁 0.5 油 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 こんにゃく 10 湯 120 大根 15 里芋 20 豆腐 20 赤みそ 6 白みそ 3 長ねぎ 10	
		エネルギー 662kcal たんぱく質 29.7g	エネルギー 653kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 629kcal たんぱく質 24.5g			

17 (月)	フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ぎゅうにゅう カラーベジタブルスープ しょうなんゴールドゼリー	18 (火)	ピビンバ(むぎごはん) ぎゅうにゅう たまごスープ	19 (水)	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	20 (木)	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	21 (金)	きなこパン(はいがコッペパン)* ぎゅうにゅう カラーシチュー ポイルやさい わふうドレッシング
●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 水 1 ●ホキフライ 適量 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ●ポイルキャベツ (湯(ゆで用)キャベツ) 20 ●湘南ゴールドゼリー 40 ●中濃ソース 8 ●カレーベジタブルスープ 0.5 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 湯 150 塩 0.5 ごしょう 0.02	●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●ピビンバ 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 4 もやし 1 にんじん 15 ゆで塩 15 ほうれん草 15 ゆで塩 1 砂糖 1	●麦ごはん 3.5 精白米 0.3 ごま油 0.03 ラー油 0.8 水 1.2 ●卵スープ 0.5 油 1 ベーコン 10 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 0.5 パセリ 0.5	●ごはん 80 精白米 80 ●ハンバーグの野菜あんかけ 適量 ハンバーグ 70 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 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 ●みそ汁 120 水 0.5 こんぶ 5 けずり節 15 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 ●煮びたし 10 水 0.15 こんぶ 1 けずり節 2.5 しょうゆ 0.7 みりん 5 油揚げ 40 もやし 10 小松菜 10 ゆで塩	●きなこパン 0.5 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 50 きなこ 3 砂糖 5 塩 0.03 ●カラーシチュー 0.5 油 30 とり肉(皮つき) 25 たまねぎ 20 にんじん 20 塩 0.8 じゃが芋 50 湯 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 牛乳 41.2 米粉 3 ほうれん草 5 ゆで塩	●ポイル野菜 20 ホールコーン(冷) 20 もやし 20 キャベツ 10 ゆで塩 ●和風ドレッシング(袋) 8.8				
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 632kcal たんぱく質 26.0g	エネルギー 626kcal たんぱく質 23.5g	エネルギー 674kcal たんぱく質 26.8g					

24 (月)	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	25 (火)	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	26 (水)	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	27 (木)	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	28 (金)	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
●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 10 ●肉丼 1 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 1 ●わかめとコーンのスープ 2 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 ごしょう 0.02 中華スープの素 1 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 10 わかめ(冷) 10 ●みかん 80	●食パン 40 ごしょう 0.03 中華スープの素 1 しょうゆ 2 春雨 4 片栗粉 1 水 5 ほうれん草 5 ゆで塩 ●肉団子中華スープ 150 湯 150 にんじん 10 りんご(缶) 40 みかん(缶) 40 野菜入りゼリー 30 卵 4 しょうが 0.4 酒 0.6 塩 0.1 しょうゆ 0.4 片栗粉 2 白菜 35 塩 0.6 ●フルーツポンチ 40 りんご(缶) 40 みかん(缶) 40 野菜入りゼリー 30 水 10 こんぶ 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	●みそ汁 120 水 0.5 こんぶ 5 けずり節 15 豆腐 30 なめこ(冷) 15 赤みそ 4.5 白みそ 4.2 長ねぎ 10 ●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 小麦粉 0.5	●ごはん 80 精白米 80 ●大根葉のふりかけ 0.3 大根葉(冷) 10 ゆで塩 0.8 砂糖 0.2 塩 0.2 油 0.4 ベーコン 1 白いりごま 1.5 けずり節 1 にんじん 10 湯 120 揚げ油 適量 塩 0.9 酒 1 片栗粉 10.3 水 5 湯 5 長ねぎ 10 しょうゆ 4						
エネルギー 680kcal たんぱく質 29.2g	エネルギー 733kcal たんぱく質 29.5g	エネルギー 620kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 626kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー 662kcal たんぱく質 31.2g					

31 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ビクルス	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 (高津・宮前区) 給食回数 19回			
●麦ごはん 70 精白米 70 米粒麦 15 ●ドライカレー 1 油 1 豚ひき肉(もも) 50 たまねぎ 60 にんじん 20 ホールコーン(冷) 20 塩 0.7 ウスターソース 3 トマトピューレ 4.8 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.8 油 1.2 小麦粉 1.2 ピーマン 3 ゆで塩	●ビクルス 20 大根 7 にんじん 10 ゆで塩 3 きゅうり 3 砂糖 0.3 酢 0.3 塩	献立名	加工食品名	卵	乳	小麦	えび		かに	落花生	そば
エネルギー 614kcal たんぱく質 25.1g	*そばは使用していません。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。 *中華スープの素・ごまドレッシング・和風ドレッシングは、しょうゆ(小麦を含む)を使用しています。 *しらす干し(ちりめん)は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。 *こんぶ・生わかめ・のり・ひじき・あおさは、えび・かにが生息する場所で採取しています。				*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.kyuuusyokukai.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。		☆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に、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)。				