令和７年11月
（2025年11月）
献立表
（高津・宮前区）
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】
食文化について考えよう（和食）
【今月のねらい◎】
日本の食文化について知り、和食のよさを理解する
※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。

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
治部煮	油ふ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ラザニア	リボンマカロニ			○
ポテトグラタン	パン粉			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
豚肉のトマト煮	ペンネマカロニ			○
	デミグラスソース			○
タンメン	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。
※十穀米【大麦（押麦）・もちきび・発芽玄米・はとむぎ・もちあわ・もち米・黒米・赤米・うるちひえ・アマランサス】

11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（他県産とのブレンドになります）
○牛乳
○キャベツ
○大根

※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。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第６期　令和７年12月１日（月）（11月分）

・第７期　令和８年１月５日（月）（12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。

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。

4（火） ならちゃめし（じっこくまいごはん）＊
ごましお　とりにくとさつまいものあまからに
みそしる　ぎゅうにゅう

【献立のねらい】川崎の郷土料理のなら茶めしについて知る

●なら茶めし
精白米 60
十穀米 4
いり大豆 5
しょうゆ 2.3
揚げ油 適量
さつま芋(冷) 40
揚げ油 適量
とり肉(皮つき) 35
しょうゆ 0.8
片栗粉 6.3

●なら茶めし(白いりごま)
白いりごま 2
粗塩 0.05
水 適量

●とり肉とさつま芋の甘辛煮
油 0.5
にんじん 10
水 適量
酒 0.5
みりん 0.4
砂糖 0.8
しょうゆ 2.5
さやいんげん(冷) 5
ゆで塩

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
たまねぎ 15
白菜 30
えのきたけ 3
赤みそ 4.3
白みそ 3.6

エネルギー 611kcal　たんぱく質 22.3g

5（水） ぶどうパン　ポテトグラタン
キャベツのソテー　ぎゅうにゅう

ぶどうパンについて知る

●ぶどうパン 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

●キャベツのソテー
油 0.3
ベーコン 2
にんじん 7
ゆで塩
キャベツ 50
粗塩 0.3
こしょう 0.01

エネルギー 630kcal　たんぱく質 26.4g

6（木） ごはん　やきのり
さつまあげとふゆやさいのにもの
もやしいため　みかん　ぎゅうにゅう

新米について知る

●ごはん
精白米 80

●焼きのり 1.25

●さつま揚げと冬野菜の煮物
油 0.5
とり肉(皮つき) 15
とり肉(皮なし) 15
酒 1
水 適量
厚けずり節(かつお) 1
にんじん 15
大根 30
こんぶ(角) 2
里芋 20
さつま揚げ 20
砂糖 1.8
しょうゆ 4.3
みりん 1
むきえだ豆(冷) 5
ゆで塩

●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

●みかん 80

エネルギー 613kcal　たんぱく質 24.3g

7（金） ハヤシライス（むぎごはん）
ひじきのサラダ＊　ぎゅうにゅう

ひじきについて知る

●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) 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

●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

エネルギー 729kcal　たんぱく質 26.9g

10（月） ミニはちみつロールパン　タンメン
まぐろとだいずのみそがらめ＊
りんご　ぎゅうにゅう

タンメンについて知る

●ミニはちみつロールパン 25

●タンメン
油 0.5
にんにく 0.16
豚肉(もも) 12.5
豚肉(肩) 12.5
たまねぎ 20
にんじん 10
水 150
粗塩 1.3
こしょう 0.05
中華スープの素 1.5
しょうゆ 1
ホールコーン(冷) 10
もやし 10
キャベツ 20
中華めん(冷) 40
にら 3
ラー油 0.05

●まぐろと大豆のみそがらめ
揚げ油 適量
蒸し大豆 30
片栗粉 4.5
揚げ油 適量
まぐろ(角) 30
しょうが 0.25
しょうゆ 1.3
片栗粉 5.4
水 5
赤みそ 2.7
砂糖 1.8
みりん 0.9

●りんご
りんご 26.6
塩水

エネルギー 604kcal　たんぱく質 32.0g

11（火） むぎごはん　チキンカレー
だいこんときゅうりのちゅうかづけ
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

●チキンカレー
油 0.5
にんにく 0.5
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

●大根ときゅうりの中華づけ
大根 20
きゅうり 25
酢 1.8
砂糖 0.5
しょうゆ 3.1
白いりごま 1
ごま油 0.5
ラー油 0.02

エネルギー 678kcal　たんぱく質 25.2g

12（水） ごはん　ふりかけ＊　にくじゃが
かきたまじる　ぎゅうにゅう

◎和食について知る

●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
つきこんにゃく 24
にんじん 16
たまねぎ 24
水 適量
じゃが芋 48
酒 0.4
砂糖 1.5
しょうゆ 4.5
むきえだ豆(冷) 3
ゆで塩

●かきたま汁
水 120
厚けずり節(かつお) 3
粗塩 0.6
しょうゆ 2
なると 10
片栗粉 0.5
水
卵 20
長ねぎ 10

エネルギー 607kcal　たんぱく質 24.1g

13（木） ロールパン　ぶたにくのトマトに
ベジタブルスープ　ぎゅうにゅう

デミグラスソースについて知る

●ロールパン（減塩） 40

●豚肉のトマト煮
油 0.5
豚肉(角) 50
粗塩 0.1
こしょう 0.01
赤ワイン 1
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 0.4
砂糖 0.3
チリパウダー 0.03
ペンネマカロニ 10
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
さやいんげん(冷) 5

エネルギー 587kcal　たんぱく質 30.2g

14（金） ごはん　さけのしおやき
はくさいのおかかあえ
めったじる　ぎゅうにゅう

めった汁について知る

●ごはん
精白米 80

●さけの塩焼き
油 適量
塩ざけ(切り身) 50

●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

●めった汁
油 0.5
豚肉(もも) 12.5
豚肉(肩) 12.5
ごぼう 5
にんじん 10
水 120
大根 20
さつま芋 20
油揚げ(冷) 5
赤みそ 5.7
白みそ 3
能登白ねぎ 10
ほうれん草 5
ゆで塩

能登復興応援メニュー

エネルギー 661kcal　たんぱく質 32.0g

17（月） そぼろごはん（むぎごはん・だいずミート）
しおだれキャベツ＊　のっぺいじる
ぎゅうにゅう

粗塩について知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10

●そぼろごはん(大豆ミート)
油 1
豚ひき肉(もも) 42
にんじん 15
酒 1
みりん 2
砂糖 2.5
しょうゆ 5
大豆ミート(小粒) 6

●塩だれキャベツ
ごま油 0.3
キャベツ 40
粗塩 0.25
白いりごま 1

●のっぺい汁
水 120
厚けずり節(かつお) 3
とり肉(皮なし) 10
にんじん 15
大根 30
里芋 25
こんにゃく 15
油揚げ 5
粗塩 0.3
しょうゆ 3
長ねぎ 5
片栗粉 1.5
水

エネルギー 626kcal　たんぱく質 29.1g

18（火） ごもくごはん（ごはん）
ちくわのいそべあげ　みそしる
ぎゅうにゅう

◎五目ごはんについて知る

●ごはん
精白米 70

●五目ごはん
油 0.5
とり肉(皮なし) 20
酒 1
ごぼう 5
つきこんにゃく 15
にんじん 10
油揚げ 10
水 適量
砂糖 2.5
しょうゆ 5

●ちくわの磯辺揚げ
揚げ油 適量
焼きちくわ(減塩) 33.3
小麦粉 3.3
あおさ 0.3
水

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
かんぴょう 3
たまねぎ 15
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
小松菜 5
ゆで塩

エネルギー 606kcal　たんぱく質 24.3g

19（水） 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

チンゲン菜について知る

●ごはん
精白米 80

●生揚げの四川煮
油 0.5
にんにく 0.2
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

20（木） きなこパン（コッペパン）＊
クリームシチュー＊　ボイルやさい
わふうドレッシング　ぎゅうにゅう

米粉について知る

●きな粉パン
揚げ油 適量
コッペパン 50
きな粉 3
砂糖 5
塩 0.03

●クリームシチュー
油 0.5
ベーコン 1
とり肉(皮つき) 30
たまねぎ 25
にんじん 20
粗塩 0.8
こしょう 0.05
じゃが芋 55
水 適量
チーズ 5
牛乳 41.2
米粉 3

●ボイル野菜
にんじん 10
もやし 20
キャベツ 20
ゆで塩

●和風ドレッシング 8.8

エネルギー 649kcal　たんぱく質 25.8g

21（金） ごはん　さばのしおやき　じぶに
みそしる　ぎゅうにゅう

◎「和食の日」の行事食

●ごはん
精白米 80

●さばの塩焼き
油 適量
塩さば(切り身) 50

●治部煮
水 20
こんぶ 0.2
厚けずり節(かつお) 2
とり肉(皮つき) 15
片栗粉 0.3
にんじん 10
大根 20
里芋 20
酒 0.3
砂糖 1
みりん 1
しょうゆ 3.5
油ふ 2.5
小松菜 5
ゆで塩

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
厚けずり節(かつお) 5
たまねぎ 15
豆腐 30
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
生わかめ 3

行事食「和食の日」

エネルギー 703kcal　たんぱく質 27.9g

＜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。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。

【めった汁実施日】
川崎・中原区　18日（火）
幸・多摩・麻生区　6日（木）
高津・宮前区　14日（金）

25（火） ごはん　だいこんばのふりかけ＊
とりにくのからあげ　とうにゅうちゅうかスープ
ぎゅうにゅう

新献立の豆乳中華スープについて知る

●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
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

●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
粗塩 0.3
こしょう 0.06
しょうゆ 1
片栗粉 10.5

●豆乳中華スープ
油 0.5
豚肉(もも) 7.5
豚肉(肩) 7.5
たまねぎ 10
にんじん 10
水 120
キャベツ 20
ホールコーン(冷) 8
こしょう 0.02
中華スープの素 1.5
白みそ 8
豆乳 5
小松菜 5
ゆで塩
ごま油 0.5

エネルギー 690kcal　たんぱく質 32.4g

26（水） しろパン　いちごジャム　ラザニア
キャベツのスープに＊　ぎゅうにゅう

キャベツについて知る

●白パン 40

●いちごジャム 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
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
粉チーズ 3.5

●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

エネルギー 668kcal　たんぱく質 28.4g

27（木） 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

ベーコンについて知る

●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
しめじ 3
チーズ 5
油 5.4
小麦粉 5.4
牛乳 55.7

●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 713kcal　たんぱく質 25.8g

28（金） フィッシュサンド（サンドパン・ホキフライ）
カレーこふきいも　コンソメスープ
ぎゅうにゅう

ホキについて知る

●サンドパン（減塩） 40

●ホキフライ
揚げ油 適量
ホキフライ 70

●中濃ソース 5

●カレー粉ふき芋
水(ゆで用)
じゃが芋 70
カレー粉 0.3
粗塩(ゆで塩) 0.7

●コンソメスープ
油 0.5
ベーコン 1
とり肉(皮なし) 10
にんじん 10
たまねぎ 10
水 120
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

エネルギー 666kcal　たんぱく質 28.1g

※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