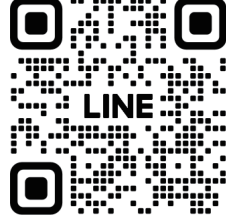


★高津・宮前区

	25 (火)ごはん さばのカレーあげ しおだれキャベツ みそしる ぎゅうにゅう			26 (水)しょくパン ももジャム ミートポテトのチーズやき コーンソテー ギゅうにゅう			27 (木)むぎごはん ポークカレー きゅうりのちゅうかつづけ ぎゅうにゅう			28 (金)キムたくどん (むぎごはん) ちゅうかスープ ギゅうにゅう				
	【献立のねらい】◎保存食について知る			季節の食品のなすについて知る			カレールウについて知る			キムたく丼について知る				
	●ごはん 精白米 80 キャベツ 40 粗塩 0.25 白いりごま 1 ●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 水 6.3 酒 1.4 みりん 0.9 砂糖 1.2 しょうゆ 2.7 カレー粉 0.27 片栗粉 0.18 水 0.3 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3			●食パン 食パン(減塩) 40 ●ももジャム ももジャム 15 ●ミートポテトのチーズ焼き 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 粗塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 なす 5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●きゅうりの中華づけ きゅうり 35 酢 1.8 砂糖 0.5 しょうゆ 3.4 白いりごま 1 ごま油 0.4 ラー油 0.02 ●ポークカレー にんにく 0.5 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			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●キムたく丼 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 5 ゆで塩 20 キャベツ 20 ゆで塩 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 たくあんづけ 15 長ねぎ 10 しょうゆ 10 ごま油 0.3 ●中華スープ 水 150 とり肉(皮なし) 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 たまねぎ 20 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 片栗粉 1 水 5 チンゲン菜 5				
エネルギー 714 kcal たんぱく質 23.4 g			エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.0 g			エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.4 g			エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.8 g					
31 (月)しろパン いちごジャム ポークビーンズ キャベツのスープに ギゅうにゅう	1 (火)ごはん ユーリンチー やさいスープ ギゅうにゅう			2 (水)ごはん やきとり ぶたのかくにうめふうみ みそしる ギゅうにゅう			3 (木)ハンバーガーわふうソース (はいがサンドパン・ハンバーグわふうソース) ポタージュ フルーツポンチ ギゅうにゅう			4 (金)ごはん ちくわのいそべあげ もやししいため けんちんじる ギゅうにゅう				
◎揚げ油のリサイクルについて知る			◎揚げ油のリサイクルについて知る			◎揚げ油のリサイクルについて知る			◎揚げ油のリサイクルについて知る					
●白パン 白パン(減塩) 40 砂糖 0.5 トマケチャップ 10 トマピューレ 10 ●いちごジャム いちごジャム 15 油 1 小麦粉 1 ●ポークビーンズ 油 0.5 ベーコン 1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.7 こしょう 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17			●ごはん 精白米 80 ●ユーリンチー 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 粗塩 0.2 こしょう 0.04 小麦粉 10.5 水 8 砂糖 2.2 しょうゆ 3.6 酢 1.8 長ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 片栗粉 0.3 水 0.3			●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 焼きのり 1.25 ●豚の角煮梅風味 水 適量 酒 1.5 砂糖 3.5 しょうゆ 5 酢 1.5 しょうが 1.8 梅肉(水(ゆで用)) 50 豚肉(肩ロース・角) 25 ごんにやく 25 にんじん 10 とうがん 25			●胚芽サンドパン 胚芽サンドパン(減塩) 40 ●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 ●ポタージュ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30			●ごはん 精白米 80 ●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 120 ●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 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにやく 20 水 120 厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 豆腐 0.4 豆腐 25 しょうゆ 2.5 長ねぎ 5		
エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.7 g			エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.2 g			エネルギー 724 kcal たんぱく質 28.8 g			エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.7 g					
7 (月)くろしょくパン かぼちゃのグラタン ポイルやさい わふうかつおドレッシング ギゅうにゅう	8 (火)トマトにくどん (むぎごはん) はるさめスープ ギゅうにゅう			9 (水)フィッシュサンド (サンドパン・ホキフライ) コンソメスープ なし ギゅうにゅう			10 (木)ごはん ジャーチャンどうふ とうがんスープ ギゅうにゅう			11 (金)むぎごはん だいずミートのドライカレー ビクルス ギゅうにゅう				
◎季節の食品のかぼちゃについて知る			◎季節の食品のかぼちゃについて知る			◎季節の食品のかぼちゃについて知る			◎季節の食品のかぼちゃについて知る					
●黒食パン 黒食パン 40 ●かぼちゃのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 粗塩 0.1 マカロニ 10 ゆで塩 10 粉チーズ 3.5			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●トマト肉丼 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 たまねぎ 10 油 0.5 にんじん 10 粗塩 0.7 こしょう 0.02 たまねぎ 45 春雨 5 酒 0.8 砂糖 2.2 しょうゆ 7			●サンドパン サンドパン(減塩) 50 ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース 5 ●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			●ごはん 精白米 80 ●ジャーチャン豆腐 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.1 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 しょうゆ 0.5 にんじん 5 キャベツ 20 水 22 生揚げ(冷) 50 しょうゆ 1.3 酒 0.5 中華スープの素 0.5 赤みそ 1.2			●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●大豆ミートのドライカレー 油 1 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 66 にんじん 22 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.8 ウスターソース 4 トマピューレ 4.8 大豆ミート(小粒) 8.3 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.8 油 1.2 小麦粉 1.2 ピーマン 3.5		
エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.7 g			エネルギー 649 kcal たんぱく質 29.9 g			エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.8 g			エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.2 g					
14 (月)マーボーどん (むぎごはん) はるさめのちゅうかスープ しょうなんゴールドゼリー ギゅうにゅう	15 (火)ごはん ふりかけ にくじゃが すいもの ギゅうにゅう			16 (水)はいがロールパン とりにくのレモンマリネ ミネストローネ ギゅうにゅう			17 (木)ビビンバ (ごはん) トック ギゅうにゅう			18 (金)ツナサンド (サンドパン・ツナ) じゃがいものからあげ かぼちゃのスープ ギゅうにゅう				
◎神奈川県でとれる果物について知る			◎神奈川県でとれる果物について知る			◎神奈川県でとれる果物について知る			◎神奈川県でとれる果物について知る					
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●マーボー丼 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.16 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1 しょうゆ 3.6 トマケチャップ 5.3 水 15 赤みそ 4.7 豆腐(冷) 72 長ねぎ 15 片栗粉 1.1 水 0.1 ラー油 0.1			●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 キャベツ 15 粗塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 0.2 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 ●湘南ゴールドゼリー 湘南ゴールドゼリー 40			●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 つぎこんにやく 24 にんじん 16 たまねぎ 24 水 適量			●胚芽ロールパン 胚芽ロールパン(減塩) 40 ●とり肉のレモンマリネ 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 しょうゆ 1 酒 2 片栗粉 10.5 水 1.2 しょうゆ 4.2 砂糖 4.2 レモン果汁(冷) 3.5 ●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4			●ごはん 精白米 75 ●ビビンバ(肉) 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 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 ●ビビンバ(野菜) 砂糖 1 しょうゆ 3 ラー油 0.3 水 0.03 卵 1 卵 25 卵 5 ゆで塩 10		
エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.9 g			エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.4 g			エネルギー 638 kcal たんぱく質 30.5 g			エネルギー 665 kcal たんぱく質 29.8 g					
8・9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。 ○牛乳 ○かぼちゃ ○とうがん			学校給食レシピと レシピ動画を公開中！ 毎月レシピを更新しています。  ※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.acnet.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。			学校給食の献立をLINEで配信中！ 川崎市LINE公式アカウントで市立学校給食献立の配信を開始しました。設定から配信を希望する学校のブロックを選択すると、毎週金曜日の15時に、翌週の給食献立のお知らせを受け取ることができます。 ※配信内容に学校ごとの給食休止日は反映されません。 			●1/2はちみつ食パン 1/2はちみつ食パン(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 プロセスチーズ 4 ウスターソース 2.5 カレー粉 0.4 油 2					
●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 じゃが芋 30 マッシュルーム(冷) 3 トマケチャップ 12			●ごはん 精白米 80 ●手羽元のしょうが煮 とり肉(手羽元) 66 水 適量 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7 ●みそワタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 もやし 10 キャベツ 10 ホールコーン(冷) 10			●ごはん 精白米 80 ●かつおのつけ揚げ 揚げ油 適量 かつお(角) 50 しょうが 0.3 酒 1 粗塩 0.1 こしょう 0.03 片栗粉 7.5 砂糖 1.3 しょうゆ 2 みりん 1.3 白いりごま 0.8 ●切り干し大根のベーコン煮 油 0.3 ベーコン 4 切り干し大根 7			●ごはん 精白米 75 ●ビビンバ(肉) 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 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 ●ビビンバ(野菜) 砂糖 1 しょうゆ 3 ラー油 0.3 水 0.03 卵 1 卵 25 卵 5 ゆで塩 10					
エネルギー 727 kcal たんぱく質 27.1 g			エネルギー 626 kcal たんぱく質 30.5 g			エネルギー 648 kcal たんぱく質 27.9 g			エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.7 g					
◎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.acnet.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。			◎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.acnet.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もリンクを掲載しております。			◎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.acnet.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もリンクを掲載しております。			◎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.acnet.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！

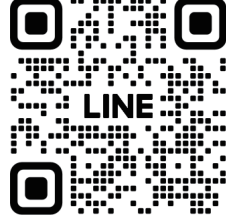
毎月レシピを更新
しています。



※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.acnet.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。

学校給食の献立をLINEで配信中！

川崎市LINE公式アカウントで市立学校給食献
立の配信を開始しました。設定から配信を希望
する学校のブロックを選択すると、毎週金
曜日の15時に、翌週の給食献立のお知らせを
受け取ることができます。
※配信内容に学校ごとの給食休止日は反映さ
れません。



24
(木)1/2はちみつしょくパン
カレークリームスパゲッティ
ベジタブルスープ ギゅうにゅう

季節の食品のズッキーニについて知る

●1/2はちみつ食パン
1/2はちみつ食パン(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
プロセスチーズ 4
ウスターソース 2.5
カレー粉 0.4
油 2

エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.3 g

25
(金)ごはん さばのしおやき めったじる
つきみだんご みたらしあん
ギゅうにゅう

お月見の行事食について知る

●ごはん
精白米 70
●さばの塩焼き
油 適量
塩さば(切り身) 50
●めった汁
水 0.5
油 10
豚肉(もも) 10
豚肉(肩) 10
ごぼう 5
にんじん 10
水 120
大根 20
さつま芋 20
揚げ揚げ(冷) 5
赤みそ 5.7
白みそ 3

エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.7 g

令和8年8・9月
(2026年8・9月)

献立表
(高津・宮前区)
給食回数 24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人分のもです)。

令和8年8・9月
(2026年8・9月)

献立表
(高津・宮前区)
給食回数 24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)。

川崎市教育委員会事務局