

★高津・宮前区

令和8年10月
(2026年10月)

献立表

(高津・宮前区)

給食回数 20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）。

給食でのアレルギー情報について

※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。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類（力カオ・栗・杏仁を除く）は使用しません。

学校給食の献立をLINEで配信中！

LINE

https://lin.ee/K6WYkuD

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
(木)

タコライス（ごはん）
ベジタブルスープ ゑゅうにゅう

【献立のねらい】給食を通じて友好都市（沖縄県那覇市）を知る

●ごはん
精白米 80

●タコライス
油 0.5
にんにく 0.2
セロリ 3
豚ひき肉(もも) 30
酒 1
たまねぎ 25
にんじん 10
粗塩 0.5
こしょう 0.01
チリパウダー 0.04
カレー粉 0.25
トマト水煮(缶) 25
トマトケチャップ 5
砂糖 0.2
オイスターソース 0.3
チーズ 5
ぎざみ大豆(水煮) 15
ピーマン 5

いゆで塩

●ボイルキャベツ
水(ゆで用) 30
キャベツ

●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

エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.0 g

2
(金)

フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ)
こぶさいも コンソメスープ
ぎゅうにゅう

◎「バランスの良い食事」について知る

●サンドパン
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
中濃ソース 5

●粉ふき芋
水 70
じゃが芋 0.7
ゆで塩

●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 665 kcal たんぱく質 27.6 g

5
(月)

ごはん ごましお
とりにくのからあげ
ワンタンスープ ゑゅうにゅう

ワンタンについて知る

●ごはん
精白米 80

●ごま塩
黒いりごま 2
粗塩 0.1
水 適量

●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
減塩液体塩こうじ 5
しょうが 0.3
片栗粉 12.6

●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

エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.2 g

6
(火)

むぎごはん ポークカレー
ピクルス ゑゅうにゅう

にんにくとしょうがについて知る

●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 2
砂糖 2
酢 3
粗塩 0.3

エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.9 g

7
(水)

はいがロールパン さつまいものグラタン
ひじきのサラダ ゑゅうにゅう

季節の食品のさつまいもについて知る

●胚芽ロールパン
胚芽ロールパン(減塩) 40

●さつま芋のグラタン
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 0.4
こしょう 0.03
チーズ 6
油 4
小麦粉 4
牛乳 46.4
粗塩 0.1
(マカロニ ゆで塩 7
さつま芋 40
ゆで塩 40
粉チーズ 3.5

パン粉 0.7
●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
むぎえだ豆(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 666 kcal たんぱく質 27.3 g

8
(木)

ごはん やきのり かつおのたつたあげ
とうふだんごじる ゑゅうにゅう

新献立「豆腐団子汁」について知る

●ごはん
精白米 80

●焼きのり
焼きのり(袋) 1.25

●かつおのたつた揚げ
{かつお(角) 50
しょうが 0.7
しょうゆ 3.4
片栗粉 9

●豆腐団子汁
水 120
こんぶ 0.3
(厚けずり節(かつお) 2
にんじん 10
豚ひき肉(もも) 25
紋り豆腐 8
しょうが 0.6

砂糖 0.1
粗塩 0.1
しょうゆ 0.4
片栗粉 1.2
白菜 30
白菜 しめじ 8
粗塩 0.7
しょうゆ 1
長ねぎ 10

エネルギー 619 kcal たんぱく質 32.4 g

9
(金)

ごはん なまあげのせしんに(レバーチップ)
やさしいスープ ゑゅうにゅう

ごま油について知る

●ごはん
精白米 80

●生揚げの四川煮(レバーチップ)
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) 24
レバーチップ 6
砂糖 1.6
しょうゆ 2.8
トマトケチャップ 10
赤みそ 10
生揚げ(冷) 65
長ねぎ 15
片栗粉 1.5

●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
片栗粉 3
にら 3
ごま油 0.5

エネルギー 638 kcal たんぱく質 27.3 g

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。

〇牛乳

※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

友好都市提携30周年を記念した献立を提供します!

給食を通して、友好都市への関心を高め、それぞれの国や地域の食文化について味わいながら知ってほしいと思います。

●沖縄県那覇市にちなんだ献立
川崎・中原区 6日(火)
幸・多摩・麻生区 9日(金)
高津・宮前区 1日(木)

●韓国富川市にちなんだ献立
川崎・中原区 30日(金)
幸・多摩・麻生区 27日(火)
高津・宮前区 21日(水)

14
(水)

きなこパン(はいがコッペパン)
カレーシチュー ボイルやさしいわふうドレッシング ゑゅうにゅう

米粉について知る

●きな粉パン
揚げ油 適量
胚芽コッペパン(減塩) 50
きな粉 3
砂糖 5
塩 0.03

●カレーシチュー
油 0.5
とり肉(皮つき) 30
たまねぎ 25
にんじん 20
粗塩 0.8
じゃが芋 50
水 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

●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
和風ドレッシング(袋) 8.8

エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.7 g

15
(木)

ごはん ハンバーグのやさしいあんかけ
はるさめのちゅうかスープ ゑゅうにゅう

あんかけについて知る

●ごはん
精白米 80

●ハンバーグの野菜あんかけ
油 適量
ハンバーグ(減塩) 70
水 8
にんじん 5
たまねぎ 10
えのきたけ 5
砂糖 0.7
しょうゆ 3.2
みりん 1.8
片栗粉 0.5
水 3
(さやいんげん(冷) 3
ゆで塩

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
片栗粉 0.5
水 5
チンゲン菜 0.5
ごま油

●春雨の中華スープ
油 0.5
とり肉(皮なし) 15

エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.1 g

16
(金)

ごはん さばのあまからあげ
はくさいのおかかあえ みそしる ゑゅうにゅう

なめこについて知る

●ごはん
精白米 80

●さばの甘辛揚げ
揚げ油 適量
{さば(切り身) 50
片栗粉 5.7
小麦粉 2.8
水 5.6
砂糖 2
しょうゆ 3.2
みりん 0.2

●白菜のおかかあえ
白菜 40
もやし 15
小松菜 15
ゆで塩 1.7
しょうゆ 0.5
けずり節(かつお) 0.5

●みそ汁
水 120
こんぶ 0.5
(厚けずり節(かつお) 5
大根 30
なめこ(冷) 15
赤みそ 4.3
白みそ 3.6
長ねぎ 10

エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.7 g

19
(月)

こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)
しおだれキャベツ のっぺいじる ゑゅうにゅう

季節の食品の里芋について知る

●麦ごはん
精白米 70
米粒麦 10

●高野豆腐のそぼろごはん
油 1
しょうが 0.5
豚ひき肉(もも) 40
にんじん 15
酒 1