★高津・宮前区

2（月）
ごはん　とんかつ　もやしいため
みそしる　ぎゅうにゅう

【献立のねらい】季節の食品の長ねぎについて知る

●ごはん	
精白米	80
●とんかつ	
揚げ油	適量
豚肉(ヒレ・切身)	50
粗塩	0.1
こしょう	0.04
小麦粉	6
水	
パン粉	10
●中濃ソース	
中濃ソース	5
●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
●みそ汁	
水	120
こんぶ	0.5
厚けずり節(かつお)	5
豆腐	30
なめこ(冷)	15
赤みそ	4.3
白みそ	3.6
能登白ねぎ	7
小松菜	5
ゆで塩	

能登復興応援メニュー

エネルギー **686** kcal　たんぱく質　**29.7** g

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。

https://lin.ee/K6WYkuD

4（水）
ごはん　ふりかけ
ハンバーグわふうソース
やさいスープ　ぎゅうにゅう

しらす干しについて知る

●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	0.1
しょうゆ	0.2
●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
片栗粉	1
水	
にら	3
卵	15
ごま油	0.5

エネルギー **652** kcal　たんぱく質　**28.2** g

5（木）
しろパン　いちごジャム
ポークビーンズ　キャベツのソテー
ぎゅうにゅう

ベーコンについて知る

●白パン	
白パン(減塩)	40
●いちごジャム	
いちごジャム	15
●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
砂糖	0.5
トマトケチャップ	10
トマトピューレ	10
油	1
小麦粉	1
●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 **619** kcal　たんぱく質　**26.4** g

6（金）
ごはん　さんまのかばやき
はくさいのおかかあえ
みそしる　ぎゅうにゅう

◎だしについて知る

●ごはん	
精白米	80
●さんまのかば焼き	
揚げ油	適量
さんま(フィレ)	40
片栗粉	6
水	2.5
砂糖	3.2
しょうゆ	4
酒	1.5
●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	1.7
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
たまねぎ	20
じゃが芋	30
赤みそ	4.3
白みそ	3.6
生わかめ	3

エネルギー **665** kcal　たんぱく質　**22.4** g

9（月）
ミニロールパン　けんちんうどん
まぐろとだいずのみそがらめ
ピーチゼリー　ぎゅうにゅう

新献立のけんちんうどんについて知る

●ミニロールパン	
ミニロールパン(減塩)	25
●けんちんうどん	
油	0.5
とり肉(皮なし)	20
ごぼう	5
にんじん	10
水	150
厚けずり節(かつお)	2
大根	20
粗塩	0.5
しょうゆ	3.5
油揚げ	5
ゆでうどん(無塩・冷)	60
長ねぎ	10
小松菜	5
ゆで塩	
●まぐろと大豆のみそがらめ	
揚げ油	適量
ゆで大豆	30
片栗粉	4.5
揚げ油	適量
まぐろ(角)	30
しょうが	0.4
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
●ピーチゼリー	
ピーチゼリー	30

エネルギー **611** kcal　たんぱく質　**31.5** g

10（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
しょうが	0.15
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	1.7
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 **678** kcal　たんぱく質　**25.2** g

11（水）
ロールパン　マカロニグラタン
ひじきのサラダ　ぎゅうにゅう

マカロニについて知る

●ロールパン	
ロールパン(減塩)	40
●マカロニグラタン	
油	0.5
とり肉(皮なし)	20
たまねぎ	25
にんじん	10
粗塩	0.5
こしょう	0.03
マッシュルーム(冷)	5
チーズ	6
油	3.5
小麦粉	3.5
牛乳	60
マカロニ	20
ゆで塩	
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 **631** kcal　たんぱく質　**26.2** g

12（木）
ごはん　ぶたにくとなまあげのテンメンジャンいため
はるさめのちゅうかスープ
みかん　ぎゅうにゅう

新献立の豚肉と生揚げのテンメンジャン炒めについて知る

●ごはん	
精白米	80
●豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め	
油	1
にんにく	0.2
しょうが	0.2
一味唐辛子	0.01
豚肉(もも)	25
酒	1
しょうゆ	0.5
にんじん	10
砂糖	1
しょうゆ	2.5
テンメンジャン	3.5
オイスターソース	2
水	20
赤みそ	1.5
生揚げ	70
長ねぎ	10
片栗粉	1.5
水	
にら	5
ごま油	0.5
●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
●みかん	
みかん	80

エネルギー **713** kcal　たんぱく質　**30.2** g

13（金）
とりにらどん（ごはん）
ワンタンスープ　フルーツポンチ
ぎゅうにゅう

季節の食品のチンゲン菜について知る

●ごはん	
精白米	80
●とりにら丼	
揚げ油	適量
とり肉(皮つき)	30
とり肉(皮なし)	30
酒	1
粗塩	0.3
こしょう	0.01
にんにく	0.2
片栗粉	8.5
ごま油	0.3
しょうが	0.5
たまねぎ	20
水	8
みりん	1
砂糖	1.5
しょうゆ	3
にら	10
●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
●フルーツポンチ	
ミックスフルーツ	60
野菜入りゼリー	40

エネルギー **749** kcal　たんぱく質　**29.4** g

16（月）
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

川崎市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
●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	
揚げ油	適量
さつま芋	40
揚げ油	適量
とり肉(皮つき)	35
しょうが	0.5
しょうゆ	0.8
片栗粉	6.3
●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 **612** kcal　たんぱく質　**22.3** g

17（火）
ぶどうパン
ミートポテトのチーズやき
キャベツのスープに　ぎゅうにゅう

ぶどうパンについて知る

●ぶどうパン	
ぶどうパン	40
●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
トマトケチャップ	8
ウスターソース	2
チーズ	6
油	1.5
小麦粉	1.5
じゃが芋	70
ゆで塩	
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 **608** kcal　たんぱく質　**26.6** g

18（水）
ツナそぼろごはん（ごはん）
しおだれキャベツ
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
●ツナそぼろ	
水	5
にんじん	10
まぐろ(缶)	40
酒	1.6
砂糖	1.6
しょうゆ	1.5
●塩だれキャベツ	
ごま油	0.3
キャベツ	40
粗塩	0.3
白いりごま	1
●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	5
赤みそ	5.7
白みそ	3
長ねぎ	10
ほうれん草	5
ゆで塩	

エネルギー **691** kcal　たんぱく質　**27.7** g

19（木）
きなこパン（はいがコッペパン）
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

季節の食品のほうれん草について知る

●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
●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	40
チーズ	5
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 **679** kcal　たんぱく質　**25.9** g

20（金）
ハヤシライス（むぎごはん）
ピクルス　ぎゅうにゅう

麦ごはんについて知る

●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
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
●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 **695** kcal　たんぱく質　**24.8** g

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.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。

24（火）
ごはん　さけのしおやき ごもくきんぴら
とうふとだいこんのとろみじる
ぎゅうにゅう

◎和食の日の行事食

●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	2.1
白いりごま	0.5
●豆腐と大根のとろみ汁	
水	120
こんぶ	0.3
厚けずり節(かつお)	2
とり肉(皮なし)	10
大根	25
えのきたけ	5
しょうゆ	1.3
粗塩	0.65
豆腐	20
片栗粉	1.5
水	
長ねぎ	10

行事食「和食の日」

エネルギー **613** kcal　たんぱく質　**29.5** g

25（水）
カレーミートサンド（はいがサンドパン・カレーミート）
じゃがいものからあげ　キャロットポタージュ
かたぬきチーズ　はっこうにゅう

キャロットポタージュについて知る

●胚芽サンドパン	
胚芽サンドパン(減塩)	50
●カレーミートサンド	
油	0.6
豚ひき肉(もも)	36
たまねぎ	30
にんじん	6
砂糖	0.3
粗塩	0.2
カレー粉	0.4
ウスターソース	4
トマトケチャップ	6
油	1.2
小麦粉	1.2
●じゃが芋のから揚げ	
揚げ油	適量
じゃが芋	90
塩	0.2
●キャロットポタージュ	
油	0.5
ベーコン	1
とり肉(皮なし)	20
たまねぎ	25
水	40
粗塩	0.8
こしょう	0.01
にんじん	50
油	4
小麦粉	4
牛乳	51.5
●型抜きチーズ	
型抜きチーズ	15
●はっこう乳	
はっこう乳	133.4

エネルギー **731** kcal　たんぱく質　**32.1** g

26（木）
ごはん　やきのり　にくじゃが
みそしる　ぎゅうにゅう

◎はしについて知る

●ごはん	
精白米	80
●焼きのり	
焼きのり(袋)	1.25
●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
●みそ汁	
水	120
こんぶ	0.5
厚けずり節(かつお)	5
たまねぎ	10
大根	30
油揚げ	5
赤みそ	4.3
白みそ	3.6
小松菜	5
ゆで塩	

エネルギー **592** kcal　たんぱく質　**21.9** g

27（金）
ロールパン　てばもとのしょうがに
ミネストローネ　りんご
ぎゅうにゅう

手羽元について知る

●ロールパン	
ロールパン(減塩)	40
●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
●ミネストローネ	
油	0.5
にんにく	0.2
ベーコン	4
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	
●りんご	
りんご	53.1
塩水	

エネルギー **615** kcal　たんぱく質　**27.6** g

30（月）
マーボーどん（ごはん）
わかめとコーンのスープ
みかん　ぎゅうにゅう

季節の食品のみかんについて知る

●ごはん	
精白米	80
●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
トマトケチャップ	5.3
水	15
赤みそ	4.7
豆腐(冷)	72
長ねぎ	15
片栗粉	1.1
水	
ラー油	0.1
●わかめとコーンのスープ	
ベーコン	2
水	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
粗塩	0.7
こしょう	0.02
中華スープの素	1.5
しょうゆ	1
片栗粉	1
水	
生わかめ	5
●みかん	
みかん	80

エネルギー **641** kcal　たんぱく質　**26.8** g

＜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。以下の日に「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。



【能登白ねぎ使用日】

川崎・中原区	17日(火)
幸・多摩・麻生区	9日(月)
高津・宮前区	2日(月)

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。

○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（カカオ・栗・杏仁を除く）は使用しません。

【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。

令和8年11月
(2026年11月)
献立表
(高津・宮前区)

給食回数　19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）。

※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