


月	火	水	木	金
3日 麦ごはん すき焼き煮 じゃこと キャベツのごま酢あえ さつま芋のみそ汁 牛乳★(乳) 781kcal 31.7g	4日 ツナときのこのごはん (しょうゆごはん) 焼きつくね 沢煮椀 牛乳★(乳) 813kcal 35.4g	5日 ごはん 揚げぎょうざ(小) ホイコーロー にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳) 868kcal 35.2g	6日 麦ごはん チキンカレー(小) ひじきのサラダ* ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 882kcal 34.3g	7日 ごはん さけの塩焼き 大和煮 春雨スープ 牛乳★(乳) 807kcal 40.5g
<p>★学校給食のレシピとレシピ動画を公開中!</p> <p>*がついた料理はレシピとレシピ動画を紹介しています。『川崎市 学校給食レシピ』又は『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索してください。</p> 				
17日 麦ごはん 野菜ふりかけ 韓国風肉じゃが わかめのサラダ 青菜と卵のスープ(卵) 牛乳★(乳) 793kcal 31.3g	18日 麦ごはん きのこの ストロガノフ(乳)(小) キャベツのスープ煮 牛乳★(乳) 821kcal 30.1g	19日 麦ごはん まぐろのたつた揚げ 煮びたし かぶのみそ汁 牛乳★(乳) 757kcal 36.7g	20日 ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) わかめとコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 875kcal 36.1g	21日 麦ごはん メンチカツ(小) 中濃ソース じゃが芋と豆のサラダ ミネストローネ 牛乳★(乳) 908kcal 28.9g
24日 麦ごはん いわしのかば焼き* きんぴらごぼう 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳★(乳) 793kcal 32.8g	25日 ロールパン★(小) さつま芋の クリーム煮(乳)(小) キャベツと コーンのスープ みかん 牛乳★(乳) 812kcal 30.7g	26日 給食休止日	27日 ごはん 生揚げの四川煮 ナムル 中華スープ 牛乳★(乳) 755kcal 32.3g	28日 麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 851kcal 39.9g
31日 ごはん 豚肉の黒こしょう炒め きゅうりの ごま風味サラダ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 786kcal 32.6g	<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第4期】(8・9月分) 9月30日(金)</p> <p>【第5期】(10月分) 10月31日(月)</p> <p>※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をさせていただきますようお願いいたします。</p>			

献立コンクールへの応募ありがとうございました

みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、市立中学校の生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。市長賞受賞献立は給食用にアレンジし、来年1月の給食で提供する予定です。


県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。
市内産の野菜は、21日のじゃが芋と豆のサラダの「きゅうり」です。
(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)
※給食休止日が学校ごとに異なりますので、ご注意ください、学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします。
※★のついているものは、学校に直接配送されます。
※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。




©T.nakamoto

給食での食物アレルギー情報について


「卵、乳、小麦」を使用している献立に以下の表示(卵(卵)乳(乳)小(小麦))を記載しています。このうち、除去できるものについては除去食対応をします。



卵




乳



小

※表示義務のある7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、えび、かに、落花生、そばの4品目は給食では使用しません。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、HPに掲載しています。
※給食の食材の産地、放射能検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。



←左側は広告欄です。川崎市の学校給食の掲載内容は関係ありません。

令和4年 10月分献立表(詳細版)

川崎市北部学校給食センター E献立

※給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
麦ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツのごま酢あえ さつま芋のみそ汁 牛乳	ツナときのこのごはん(しょうゆごはん) 焼きつくね 沢煮椀 牛乳	ごはん 揚げぎょうざ ホイコーロー にらたまスープ 牛乳	麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ ヨーグルト 牛乳	ごはん さけの塩焼き 大和煮 春雨スープ 牛乳
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●すき焼き煮 油 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 にんじん 10 しらすき 35 えのきたけ(冷) 10 水 2.4 砂糖 6.2 しょうゆ 0.4 みりん 20 長ねぎ ●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 35 かんぴょう 1.5 しらす干し 2 ゆで塩 1.5 砂糖 2 しょうゆ 0.3 酢 2.5 白いりごま 1	●さつま芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 35 たまねぎ 30 さつま芋 8 油揚げ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5 ●ツナときのこのごはんの具 油 0.6 にんじん 6 えのきたけ(冷) 6 まいたけ 4 しめじ 5 酒 2.4 砂糖 2.4 しょうゆ 5.9 かんぴょう 2 油揚げ(冷) 12 まぐろフレーク 25 むきえだ豆(冷) 5 ●焼きつくね つくね 60 ●沢煮椀 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 切り干し大根 3	●ごはん 精白米 100 ●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60 ●ホイコーロー 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 0.1 しょうゆ 3 テンメンジャン 3 砂糖 1.4 オイスターソース 0.5 ごま油 0.6 豆板醤 0.2 片栗粉 2 ビーマン 5 ●にらたまスープ 水 15 とり肉(皮なし) 15	塩 0.9 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 油 1.2 片栗粉 12 にら 24 ごま油 0.6 ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 炒めたまねぎ(冷) 14 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 47 にんじん 32 水 50 じゃが芋 12 トマト水煮 2 カラメルソース 6.5 小麦粉 1 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 20	むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 0.7 酢 1.7 砂糖 3 しょうゆ 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4 ●ヨーグルト ヨーグルト 80 ●ごはん 精白米 100 ●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60 ●大和煮 油 0.6 とり肉(皮なし) 35 しょうゆ 2.2 しょうが 0.8 ごぼう 12 にんじん 20 こんにやく 15 水 48 じゃが芋 2 砂糖 1 みりん 4 しょうゆ 5 むきえだ豆(冷) ●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 25 たまねぎ 10 にんじん 1 塩 1
エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.7 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 35.4 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 35.2 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 34.3 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 40.5 g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
スポーツの日	かわさき家庭と地域の日	麦ごはん さばのゆずみそかけ もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ピリ辛中華スープ ヨーグルト 牛乳	黒コッペパン とり肉のバジルソース ポイル野菜ごまドレッシングあえ 白菜のクリームスープ 牛乳
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばのゆずみそかけ さば(切り身) 60 酒 2 水 2 酒 1 赤みそ 2.5 白みそ 2.5 砂糖 2.6 みりん 3 ゆずピューレ(冷) 1 片栗粉 0.3 ●もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 砂糖 1 しょうゆ 3.5 にんじん 7 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20	ごぼう 10 にんじん 10 こんにやく 10 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 30 じゃが芋 0.5 塩 45 豆腐(冷) 30 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10 みりん 2.6 砂糖 3.9 しょうゆ 8.5 凍り豆腐 6.5 ●ピリ辛中華スープ 油 0.6 にんにく 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 水 35 キャベツ 0.8 塩 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 長ねぎ 10 片栗粉 0.6 ラー油 0.1 ごま油 0.5	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.6 砂糖 3.9 しょうゆ 8.5 凍り豆腐 6.5 ●ヨーグルト ヨーグルト 70 ●黒コッペパン 黒コッペパン 60 ●とり肉のバジルソース 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 水 1.1 白菜 55 調味用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5 塩 1 こしょう 0.05 酒 0.3 塩 0.3 こしょう 0.03 片栗粉 10.5 油 0.1 にんにく 0.3 白ワイン 0.9 バジルペースト 1.8 塩 0.2 こしょう 0.01 水 4.4 片栗粉 0.17 ●ポイル野菜ごまドレッシングあえ にんじん 10 ホールコーン(冷) 25 もやし 30 ゆで塩 8 ごまドレッシング 8 ●白菜のクリームスープ 油 0.4 ベーコン 2.5		
エネルギー 778 kcal たんぱく質 35.1 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 39.2 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.9 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 35.1 g	エネルギー 843 kcal たんぱく質 39.2 g

※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200ccです。

17日(月)	麦ごはん 野菜ふりかけ 韓国風肉じゃが わかめのサラダ 青菜と卵のスープ 牛乳	18日(火)	麦ごはん きのこのストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳	19日(水)	麦ごはん まぐろのたつた揚げ 煮びたし かぶのみそ汁 牛乳	20日(木)	ねぎ塩豚丼(麦ごはん) わかめとコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳	21日(金)	麦ごはん メンチカツ 中濃ソース じゃが芋と豆のサラダ ミネストローネ 牛乳						
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	ゆで塩 8 和風ドレッシング 8	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	にんじん 6 スープの素 0.4 塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	かんびょう 4 たまねぎ 25 赤みそ 7 白みそ 3 かぶ 25	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	がらすープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 水 0.6 スープの素 0.6 キャベツ 30 トマト水煮 25 トマトケチャップ 2.5						
●野菜ふりかけ 野菜ふりかけ(袋) 1.2	●青菜と卵のスープ ベーコン 2 水 1.3 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 25 切り干し大根 2.5 塩 1 こしょう 0.02	●きのこのストロガノフ 油 1.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 炒めたまねぎ(冷) 18 エリンギ 6 えのきたけ(冷) 10 しめじ 10 にんじん 26 塩 1.1 こしょう 0.07 デミグラスソース 15.6 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 たまねぎ 32 カラメルソース 2 小麦粉 7 生クリーム 3.9	●まぐろのたつた揚げ 揚げ油 3.5 まぐろ(角) 70 酒 1 しょうが 1 しょうゆ 6 片栗粉 12.6	●ねぎ塩豚丼 油 1 豚肉(もも) 40 豚肉(肩) 40 ごま油 0.3 にんにく 0.6 ごま油 0.5 たまねぎ 20 もやし 40 長ねぎ 20 酒 2 塩 1.1 粗びき黒こしょう 0.04 レモン果汁(冷) 1 片栗粉 1.4 白いりごま 1	●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水 15 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25 塩 0.8 こしょう 0.02	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 80 野菜入りゼリー 30	●メンチカツ 揚げ油 10.4 メンチカツ 80	●じゃが芋と豆のサラダ じゃが芋 25 きゅうり(市内産) 8 たまねぎ 10 ゆで塩 10 チキンフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 1 砂糖 0.25 塩 0.3 こしょう 0.01 ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)	●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.5 ベーコン 4.5						
●わかめのサラダ ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 わかめ(冷) 8 もやし 25 きゅうり 10	●エネルギー 793 kcal	たんぱく質 31.3 g	●エネルギー 821 kcal	たんぱく質 30.1 g	●エネルギー 757 kcal	たんぱく質 36.7 g	●エネルギー 875 kcal	たんぱく質 36.1 g	●エネルギー 908 kcal	たんぱく質 28.9 g					
24日(月)	麦ごはん いわしのかば焼き きんぴらごぼう 具だくさん!ちゃんこなべ風スープ 牛乳	25日(火)	ロールパン さつま芋のクリーム煮 キャベツとコーンのスープ みかん 牛乳	26日(水)	給食休止日	27日(木)	ごはん 生揚げの四川煮 ナムル 中華スープ 牛乳	28日(金)	麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳						
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	厚けずり節 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 大根 20 とり肉団子 15 酒 0.3 塩 0.9 しょうゆ 1 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1	●ロールパン ロールパン 60	塩 0.8 こしょう 0.03 スープの素 1.3	●みかん みかん 80		●ごはん 精白米 100	●中華スープ 水 20 とり肉(皮なし) 20 たけのこ(水煮) 15 にんじん 10 たまねぎ 25 塩 1.1 こしょう 0.02 がらすープ 1.3 酒 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	水 30 じゃが芋 30 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10						
●いわしのかば焼き 揚げ油 2 いわし(フィレ・濃粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1	●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 12 にんじん 17 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.8 ごま油 0.2	●さつま芋のクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.8 こしょう 0.03 チーズ 5 水 20 マカロニ 55 調理用牛乳 5.4 豆乳 4.5 油 4.5 小麦粉 4.5 さつま芋 30 ゆで塩 5 ほうれん草 5 ゆで塩 5	●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 16 たまねぎ 16 にんじん 16 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20		●ナムル もやし 45 にんじん 10 ほうれん草(冷) 15 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.45 塩 0.1 みりん 0.1 がらすープ 0.2 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4	●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20	●エネルギー 793 kcal	たんぱく質 32.8 g	●エネルギー 812 kcal	たんぱく質 30.7 g	●エネルギー 755 kcal	たんぱく質 32.3 g	●エネルギー 851 kcal	たんぱく質 39.9 g

31日(月)	ごはん 豚肉の黒こしょう炒め きゅうりのごま風味サラダ かんぴょうのみそ汁 牛乳	(乳)
●ごはん	精白米 105	●かんぴょうのみそ汁
●豚肉の黒こしょう炒め	油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 30 にんじん 18 エリンギ 10 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4 水	水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 5 かんぴょう 15 たまねぎ 30 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 5 ほうれん草(冷)
●きゅうりのごま風味サラダ	ホールコーン(冷) 10 キャベツ 10 きゅうり 30 ゆで塩 まぐろフレーク 7 ドレッシング 4 (マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま 2 しょうゆ 1	
エネルギー	786 kcal	たんぱく質 32.6 g

【令和4年10月】
アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
ロールパン	ロールパン			○
黒コッペパン	黒コッペパン			○
メンチカツ	メンチカツ			○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、オレンジ、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン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、そばは使用しません。
 ※こんぶ、わかめ、ひじき、もずく、あおさ、のり、白菜刻みキムチに含まれるこんぶ、しそこんぶふりかけに含まれるこんぶは、えび、かにが生息する場所で採取しています。

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等
 (文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より)
 鶏卵：卵殻カルシウム
 牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム
 小麦：しょうゆ・酢・みそ
 大豆：大豆油・しょうゆ・みそ
 ごま：ごま油
 魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう
 肉類：エキス

●コンタミネーション情報

- ・片栗粉は、小麦、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・黒コッペパンは、小麦、乳、卵、ごま、オレンジ、牛肉、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・ロールパンは、小麦、乳、卵、ごま、オレンジ、牛肉、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・しらす干しは、えび、かに、いか、さばと混ざる漁法で採取しています。
- ・ベーコンは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・チキンフレークは、卵、乳、小麦、いか、牛肉、さけ、さば、大豆、豚肉、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・米粒麦は、小麦、キビ、アワ、ヒエ、アマランサスを取り扱う工場で製造しています。
- ・一味唐辛子は、ごま、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・厚けずり節は、さばを取り扱う工場で製造しています。
- ・デミグラスソースは、卵、乳、小麦、落花生、えび、かに、ごま、あわび、牛肉、くるみ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナ、アーモンド、カシューナッツを取り扱う工場で製造しています。
- ・野菜ぎょうざは、卵、乳、えび、かに、ごま、いか、牛肉、さば、とり肉、りんご、ゼラチン、バナナ、小麦、大豆、豚肉、魚介類(種類は特定できません)を取り扱う工場で製造しています。
- ・つくねは、乳、小麦、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンドを取り扱う工場で製造しています。
- ・とり肉団子は、乳、小麦、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンドを取り扱う工場で製造しています。
- ・ゆで大豆は、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・生クリームは、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト80gは、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・炒めたまねぎ(冷)は、乳を取り扱う工場で製造しています。
- ・まぐろ(角)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・塩ざけ(切り身)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・いわし(フィレ・澱粉付)は、乳、小麦、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・メンチカツは、卵、乳、小麦、ごま、牛肉、大豆、とり肉、豚肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・油揚げ(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト70gは、乳、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。