

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。

月	火	水	木	金
1日 クファージュシー* (麦ごはん) 揚げぎょうざ(小) もずくスープ 牛乳(乳) 761kcal 27.3g	2日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) もやし炒め みそ汁 牛乳(乳) 809kcal 35.0g	3日 ごはん さんまのかば焼き 塩だれ野菜 かきたま汁(卵) 牛乳(乳) 844kcal 34.6g	4日 チキンクリームライス (乳)(小) (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳(乳) 871kcal 30.6g	5日 ごはん 銀ひらすの香味ソース ごま酢あえ けんちん汁* 牛乳(乳) 770kcal 35.2g
8日 黒食パン(小) かぼちゃのグラタン (乳)(小) キャベツと コーンのスープ 牛乳(乳) 770kcal 32.2g	9日 歯と口の健康週間の行事食 ごはん あじの干物揚げ 豚肉と生揚げの炒め煮 みそ汁 牛乳(乳) 847kcal 37.3g	10日 麦ごはん ポークカレー*(小) ポイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳(乳) 896kcal 32.6g	11日 マーボー丼* (麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 813kcal 34.9g	12日 ごはん ししゃものから揚げ* スタミナ炒め 春雨の中華スープ 牛乳(乳) 807kcal 33.9g
15日 とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 (麦ごはん) 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳(乳) 832kcal 36.3g	16日 ごはん チンジャオロースー きゅうりのしょうが炒め わかめとえのきのスープ 牛乳(乳) 771kcal 36.4g	17日 ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) キャベツのソテー 牛乳(乳) 861kcal 30.1g	18日 救給カレー とり肉のから揚げ* スコッチブロス* 牛乳(乳) 861kcal 32.7g	19日 ごはん ぶりのてり焼き 切り干し大根の ベーコン煮* 豚汁 牛乳(乳) 882kcal 37.5g
22日 ごはん ハンバーグ(小) コーンソテー オニオンスープ 牛乳(乳) 849kcal 34.0g	23日 ごはん ごま塩 かつおと大豆の みそがらめ* タンメン(小) メロン 牛乳(乳) 873kcal 39.1g	24日 ごはん 豚の角煮(卵) にんじんシリシリ* とうがんスープ 牛乳(乳) 841kcal 37.9g	25日 タコライス* (麦ごはん) タコライスの具(乳) ポイルキャベツ) ベジタブルスープ 牛乳(乳) 798kcal 35.9g	26日 ごはん さけの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳(乳) 805kcal 39.1g
29日 白パン(小) カレークリーム スパゲッティ* (乳)(小) ジュリエヌスープ 牛乳(乳) 822kcal 33.3g	30日 ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース ポイル野菜 ごまドレッシング 沢煮椀 牛乳(乳) 843kcal 29.5g	<div style="border: 2px dashed orange; padding: 10px;"> <p>18日「救給カレー」</p> <p>東日本大震災の後、開発された「救給カレー」は、設備の不具合等で給食が提供できない緊急時用に本市で購入しています。今回、この「救給カレー」を食べて、災害時の食事について考え、自分の住んでいる地域の災害リスクなど、正しく理解するきっかけとして提供します。</p> </div>		



★県内産の食材は、牛乳です。
かぼちゃ、とうがんは、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜

- 15日 塩だれ野菜「きゅうり」
- 22日 ハンバーグ「たまねぎ」、「トマト」
- 25日 タコライス「トマト」



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

(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。)
※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。

学校給食費の口座振替日(納期限)

- 【第1期】(4・5月分) 6月30日(火)
- 【第2期】(6月分) 7月31日(金)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。



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(卵)(乳)(小)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。

※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。



食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

川崎市立中学校 自校調理校

Table with 5 columns representing days (1日 to 5日) and 2 rows of detailed menu items with ingredients and quantities. Includes sub-headers for '献立のねらい' and '旬と口の健康週間'.

令和8年 6月分献立表(詳細版)

◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市立中学校 自校調理校

15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 (妻ごはん) 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳	ごはん チンジャオロースー きゅうりのしょうが炒め わかめとえのきのスープ 牛乳	ハヤシライス(妻ごはん) キャベツのソテー 牛乳	救給カレー とり肉のから揚げ スコッチブロス 牛乳	ごはん ぶりのてり焼き 切り干し大根のベーコン煮 豚汁 牛乳
「かわさきそだち」のきゅうりを味わう	チンジャオロースーの由来について知る	キャベツの栄養について知る	非常食「救給カレー」を食べて災害時の食事について考える	◎切り干し大根のカルシウムについて知る
●妻ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 80 酒 1.2 粗塩 0.3 片栗粉 12 水 8 砂糖 4.2 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 わけぎ 7 ●塩だれ野菜 にんじん 5 もやし 45 きゅうり(市内産) 10 ゆで塩 ごま油 0.45 粗塩 0.4 白いりごま 1.5 ●みそ汁 水 156 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 エネルギー 832 kcal	●ごはん 精白米 105 ●チンジャオロースー 油 0.5 にんにく 0.42 しょうが 0.7 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1.4 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 28 砂糖 2.8 しょうゆ 4 豆板醤 0.14 片栗粉 0.7 ピーマン 21 ゆで塩 4.2 ●きゅうりのしょうが炒め ごま油 1.3 しょうが 0.65 きゅうり 45.5 酢 2.6 砂糖 1.3 粗塩 0.39 しょうゆ 1.3 エネルギー 771 kcal	●わかめとえのきのスープ ベーコン 2.6 水 13 とり肉(皮なし) 26 にんじん 13 たまねぎ 26 えのきたけ 13 粗塩 0.9 ごしょう 0.02 中華スープの素 1.3 しょうゆ 1.3 わかめ(冷) 13 チンゲン菜 13 ●妻ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.7 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 4 たまねぎ 75 にんじん 25 水 13 粗塩 0.9 じゃが芋 35 エリンギ 10 トマトケチャップ 15 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 1.9 砂糖 0.1 油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 4 ●キャベツのソテー 油 0.3 ベーコン 2 にんじん 7 ゆで塩 エネルギー 861 kcal	●救給カレー 救給カレー 250 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 3.5 とり肉(むね・皮つき) 70 塩こうじ 6 にんにく 0.2 しょうが 0.3 片栗粉 13.9 ●スコッチブロス 油 0.5 ベーコン 2 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 30 水 40 キャベツ 40 粗塩 0.6 ごしょう 0.02 スープの素 1 押麦 5 非常食「救給カレー」の提供	●ごはん 精白米 105 ●ぶりのてり焼き ぶり(切り身) 60 酒 0.5 しょうゆ 1 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 ●切り干し大根のベーコン煮 油 0.5 ベーコン 4.8 切り干し大根 8.4 にんじん 7.2 水 0.05 こんぶ 1.5 厚けずり節(かつお) 0.6 砂糖 3 しょうゆ 1.2 みりん 6.5 さやいんげん 0.5 ゆで塩 15 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 15 エネルギー 882 kcal
たんぱく質 36.3 g	たんぱく質 36.4 g	たんぱく質 30.1 g	たんぱく質 32.7 g	たんぱく質 37.5 g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん ハンバーグ コーンソテー オニオンスープ 牛乳	ごはん ごま塩 かつおと大豆のみそがらめ タンメン メロン 牛乳	ごはん 豚の角煮 にんじんシリシリ とうがんスープ 牛乳	タコライス(妻ごはん タコライスの具 ポイルキャベツ) ベジタブルスープ 牛乳	ごはん さけの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳
「かわさきそだち」のトマトを味わう	季節の果物・メロンを味わう	季節の食品・とうがんを味わう	沖縄の食文化について知る	さけの栄養について知る
●ごはん 精白米 105 ●ハンバーグ ハンバーグ(減塩) 80 油 0.5 たまねぎ(市内産) 30 水 5 トマト(市内産) 5 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1.5 ●コーンソテー 油 0.5 ベーコン 2.6 キャベツ 26 ホールコーン(冷) 52 粗塩 0.39 ごしょう 0.01 ●オニオンスープ 油 1 たまねぎ 80 ベーコン 2.5 とり肉(皮なし) 25 セロリ 3 にんじん 15 水 156 スープの素 1.5 粗塩 0.9 エネルギー 849 kcal	●ごはん 精白米 90 ●ごま塩 白いりごま 1.5 粗塩 0.08 水 ●かつおと大豆のみそがらめ 揚げ油 2 蒸し大豆 35 片栗粉 6 揚げ油 1.8 かつお(角) 40 しょうが 0.55 しょうゆ 1.4 片栗粉 5.76 水 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1 ●タンメン 油 0.5 にんにく 0.21 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 たまねぎ 26 にんじん 13 水 ●メロン メロン 34.37 エネルギー 873 kcal	●ごはん 精白米 105 ●豚の角煮 水 1.2 酒 3.5 しょうゆ 5 酢 1.2 しょうが 0.07 水 50 豚肉(角) 20 豚肉(肩ロース・角) 30 こんにやく 20 うずら卵(水煮) 0.5 片栗粉 ●にんじんシリシリ 油 0.5 にんじん 24 ゆで塩 18 まぐろフレーク 0.9 砂糖 0.1 粗塩 0.1 しょうゆ 0.9 白いりごま 1.2 ●とうがんスープ 水 20 とり肉(皮なし) エネルギー 841 kcal	●妻ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●タコライス 油 0.5 にんにく 0.3 セロリ 4.3 豚ひき肉(もも) 43 酒 1.5 たまねぎ 35 にんじん 14 粗塩 0.7 ごしょう 0.01 チリパウダー 0.06 カレー粉 0.36 トマト(市内産) 36 トマトケチャップ 7 砂糖 0.29 オイスターソース 0.43 チーズ 5.5 ピーマン 7 ゆで塩 6 大豆ミート(小粒) ●ポイルキャベツ キャベツ 30 ゆで塩 ●ベジタブルスープ 油 0.5 ベーコン 3 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 40 にんじん 15 水 0.9 ごしょう 0.03 粗塩 0.9 ごしょう 0.03 スープの素 1.3 酒 50 片栗粉 0.65 グリーンアスパラガス 5 エネルギー 798 kcal	●ごはん 精白米 105 ●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60 ●五目豆 油 0.5 ごしょう 0.03 とり肉(皮つき) 18 にんじん 12 じゃが芋 1.2 こんにやく 1 ひじき 18 こんにやく 14 大豆 2.2 砂糖 4.4 ●みそ汁 水 156 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 もやし 20 たまねぎ 30 豆腐 25 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 チンゲン菜 13 エネルギー 805 kcal
たんぱく質 34.0 g	たんぱく質 39.1 g	たんぱく質 37.9 g	たんぱく質 35.9 g	たんぱく質 39.1 g

令和8年 6月分献立表(詳細版)

◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市立中学校 自校調理校

29日(月)	白パン カレークリームスパゲッティ ジュリエンスープ 牛乳	(乳)小	30日(火)	ごはん ホキフライ 中濃ソース ポイル野菜 ごまドレッシング 沢煮椀 牛乳	(乳)小
ジュリエンスープを味わう			ホキについて知る		
●白パン	水		●ごはん	えのきたけ	6.5
白パン(減塩)	キャベツ	52	精白米	しょうが	0.39
	粗塩	0.8		粗塩	0.8
●カレークリームスパゲッティ	こしょう	0.04	●ホキフライ	しょうゆ	1.95
油	スープの素	1.3	揚げ油	片栗粉	0.65
にんにく			ホキフライ	野菜	6.5
豚肉(もも)					
豚肉(肩)			●中濃ソース		
たまねぎ			中濃ソース	6	
にんじん			●ポイル野菜		
水			にんじん	6.5	
粗塩			もやし	32	
チーズ			キャベツ	15	
ウスターソース			むきえだ豆(冷)	10	
カレー粉			ゆで塩		
油			●ごまドレッシング		
小麦粉			ごまドレッシング(袋)	8.4	
牛乳			●沢煮椀		
脱脂粉乳			水		
スパゲッティ			こんぶ	0.65	
ゆで塩			厚けずり節(かつお)	6.5	
さやいんげん			豚肉(もも)	10	
ゆで塩			豚肉(肩)	10	
●ジュリエンスープ			ごぼう	6.5	
油			たけのこ(水煮)	10	
ベーコン			にんじん	13	
セロリ			切り干し大根	3	
にんじん					
たまねぎ					
エネルギー	822 kcal	たんぱく質 33.3 g	エネルギー	843 kcal	たんぱく質 29.5 g