

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
献立コンクールへのご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、生徒や保護者の皆様から献立や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、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。最優秀賞を受賞した作品は給食用にアレンジし、生徒部門は令和9年1月、保護者部門は令和9年2月に中学校給食で提供する予定です。			ごはん 銀ひらすの香味ソース 五目豆 1日 沢煮椀 牛乳 (乳) 798kcal 38.6g	ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ (小) 2日 煮込みうどん (小) りんご 牛乳 (乳) 818kcal 27.7g
5日 麦ごはん シュクメルリ (乳)(小) コーンソテー 牛乳 (乳) 875kcal 33.1g	友好都市献立(沖縄県那覇市) クファージュシー (麦ごはん) 6日 揚げぎょうざ (小) もずくスープ みかん 牛乳 (乳) 797kcal 27.9g	7日 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳 (乳) 790kcal 33.7g	8日 ターメリックライス ザンギ ピクルス スープカレー はっこう乳(乳) 852kcal 36.0g	9日 ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁 牛乳 (乳) 823kcal 34.2g
学校給食レシピとレシピ動画を公開中! ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に給食の味を楽しんでください。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/00			14日 ごはん ぶりのつけ揚げ 野菜炒め みそ汁 牛乳 (乳) 843kcal 33.3g	友好都市献立(韓国富川市) 15日 ごはん ブルコギ もやしのナムル わかめスープ 牛乳 (乳) 780kcal 36.6g
19日 きな粉パン (胚芽コッパパン)(小) クリームシチュー (乳) カラフルサラダ フレンチドレッシング 牛乳 (乳) 779kcal 30.1g	20日 手巻きキンパ (ごはん・焼きのり 肉・ナムル) 青菜ときのこのスープ ヨーグルト (乳) 牛乳 (乳) 820kcal 36.2g	21日 ごはん ししゃものから揚げ 生揚げの甘辛炒め 春雨の中華スープ 牛乳 (乳) 881kcal 38.6g	22日 ごはん 豆腐ハンバーグ オニオンソース 粉ふき芋 ジュリエンスープ 牛乳 (乳) 774kcal 30.5g	23日 野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) かきたまスープ (卵) みかん 牛乳 (乳) 847kcal 39.6g
26日 白パン (小) さつま芋のグラタン (乳)(小) 野菜ソテー 牛乳 (乳) 856kcal 33.5g	27日 ごはん さけのてり焼き ごまあえ 豚汁 牛乳 (乳) 760kcal 37.5g		29日 麦ごはん ビーンズカレー (小) ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳 (乳) 904kcal 34.6g	30日 ごはん 蒸ししゅうまい (小) ホイコーロー 中華スープ 牛乳 (乳) 872kcal 36.7g

友好都市提携 30 周年を記念した献立を提供します!!



6日(火) 「沖縄県・那覇市」にちなんだ献立
15日(木) 「韓国・富川市」にちなんだ献立
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。



学校給食費の口座振替日(納期限)

【第4期】(8・9月分) 9月30日(水)
【第5期】(10月分) 11月2日(月)
※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。

★県内産の食材は、牛乳です。
★「かわさきそだち」市内産の野菜
8日 ピクルス「きゅうり」
(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。



果実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。

「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。



■献立表(詳細版)
■放射能検査の結果
■給食で使用する食材の産地

こちら↓↓

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

令和8年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」

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

1日(木)		ごはん 銀ひらすの香味ソース 五目豆 沢煮碗 牛乳		(乳)		2日(金)		ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ 煮込みうどん りんご 牛乳		(乳)(小)		5日(月)		麦ごはん シュクメルリ コーンソテー 牛乳		(乳)(小)		6日(火)		クファージュシー(麦ごはん) 揚げぎょうざ もずくスープ みかん 牛乳		(乳)(小)		7日(水)		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳		(乳)																					
【献立のねらい】 ◎日本型食生活について知る										季節の果物・りんごを味わう										にんにくについて知る										給食を通して友好都市「沖縄県那覇市」を知る										高野豆腐について知る									
●ごはん		精白米 105		こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 8 たけのこ(水煮) 10 にんじん 13 大根 25 えのきたけ 8 しょうが 0.4 粗塩 0.8 しょうゆ 1.95 片栗粉 0.65 水菜 7		●ごはん		精白米 95		りんご(1/4) 57.5 塩水		●麦ごはん		精白米 95 米粒麦 15		●シュクメルリ		油 0.5 にんにく 1 とり肉(皮なし) 50 たまねぎ 30 にんじん 20 粗塩 1.1 こしょう 0.06 じゃが芋 35 チーズ 10 スープの素 0.5 油 6 小麦粉 6 牛乳 70 しょうゆ 1.2 レモン果汁(冷) 0.5		●クファージュシー		油 0.5 豚肉(肩) 18 酒 1.4 にんじん 15 水 4.2 しょうゆ 0.6 みりん 0.6 きざみこんぶ(乾) 1.2		16		●麦ごはん		精白米 95 米粒麦 15		じゃが芋 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 小松菜 10																			
●銀ひらすの香味ソース		銀ひらす(切り身) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3.3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24 片栗粉 0.4				●赤しそふりかけ		赤しそ(粉) 1				●ちくわの磯辺揚げ(2)		揚げ油 6.5 焼きちくわ(減塩) 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水		●煮込みうどん		水 180 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 1.2 ごぼう 7 にんじん 10 大根 35 ゆでうどん(無塩・冷) 65 みりん 1.2 粗塩 0.24 しょうゆ 7.2 長ねぎ 15 小松菜 13		●揚げぎょうざ(2)		揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60				●もずくスープ		水 195 とり肉(皮なし) 26 たけのこ(水煮) 15 にんじん 15 粗塩 0.9 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2.6 片栗粉 0.65 長ねぎ 15 チンゲン菜 15		友好都市献立 (沖縄県那覇市)		●塩だれ野菜		ごま油 0.45 もやし 40 キャベツ 20 ゆで塩 0.4 粗塩 1.5		●みそ汁		水 156 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 かんぴょう 2 たまねぎ 40											
●五目豆		油 0.5 とり肉(皮つき) 18 にんじん 12 こんぶ(角) 1.2 ひじき 1 こんにゃく 18 大豆 14 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4				エネルギー 798 kcal		たんぱく質 38.6 g		エネルギー 818 kcal		たんぱく質 27.7 g		エネルギー 875 kcal		たんぱく質 33.1 g		エネルギー 797 kcal		たんぱく質 27.9 g		エネルギー 790 kcal		たんぱく質 33.7 g																									

8日(木)		ターメリックライス ザンギ ピクルス スープカレー はっこう乳		(乳)		9日(金)		ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁 牛乳		(乳)		14日(水)		ごはん ぶりのつけ揚げ 野菜炒め みそ汁 牛乳		(乳)		15日(木)		ごはん ブルコギ もやしのナムル わかめスープ 牛乳		(乳)		16日(金)		ハヤシライス(麦ごはん) 白菜のスープ煮 牛乳		(乳)(小)																					
北海道の郷土料理について知る										◎さばの脂について知る										◎バランスの良い食事について知る										給食を通して友好都市「韓国富川市」を知る										白菜について知る									
●ターメリックライス		精白米 105 ターメリック 0.06		粗塩 0.9 こしょう 0.02 スープの素 1.2 カレー粉 1.1 砂糖 1 しょうゆ 1.4 ホールコーン(冷) 8 じゃが芋 35 キャベツ 12 さやいんげん(冷) 5 ゆで塩 5 ゆで塩 0.5 片栗粉 12.6		●ごはん		精白米 105		長ねぎ 10		●ごはん		精白米 105		片栗粉 0.5		●みそ汁		水 156 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 豆腐(冷) 40 白菜 35 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷) 7		●ブルコギ		油 0.5 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 35 にんにく 0.3 酒 0.5 しょうゆ 0.7 油 0.5 たまねぎ 40 にんじん 10 酒 0.5 砂糖 2.5 しょうゆ 5 コチジャン 1 にら 7 片栗粉 0.5 ごま油 0.5		●わかめスープ		油 0.5 とり肉(皮なし) 26 にんじん 13 粗塩 0.9 こしょう 0.04 水 156 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1.3 えのきたけ 6.5 片栗粉 1.3 わかめ(冷) 13 長ねぎ 13		●麦ごはん		精白米 95 米粒麦 15		にんじん 7 スープの素 0.4 粗塩 0.4 こしょう 0.01															
●ザンギ		揚げ油 3.5 とり肉(むね・皮つき) 70 しょうが 0.7 にんにく 0.3 みりん 1 しょうゆ 4.5 こしょう 0.06 片栗粉 12.6				●さばの塩焼き		塩さば(切り身) 60				●小松菜のおかかあえ		もやし 40 にんじん 5 ゆで塩 15 粗塩 0.24 しょうゆ 2.4 けずり節(かつお) 0.6		●けんちん汁		油 0.5 とり肉(皮なし) 26 ごぼう 13 にんじん 13 こんにゃく 26 水 156 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 大根 20 里芋 26 粗塩 0.6 豆腐 0.6 しょうゆ 3.5		●野菜炒め		油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 10 ゆで塩 20 たまねぎ 20 もやし 30 キャベツ 30 粗塩 0.5 こしょう 0.03 オイスターソース 0.1 しょうゆ 0.5		●もやしのナムル		ごま油 0.4 にんにく 0.3 もやし 65 にんじん 6.5 ゆで塩 0.4 粗塩 0.1 みりん 0.1		友好都市献立 (韓国富川市)		●白菜のスープ煮		油 0.5 ベーコン 6 白菜 75																	
●ピクルス		きゅうり(市内産) 45.5 砂糖 2.6 酢 3.9 粗塩 0.39				●はっこう乳		はっこう乳 192.6				●はっこう乳		はっこう乳 192.6																																			
●スープカレー		油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 ベーコン 2 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 23 たまねぎ 27 水 130				エネルギー 852 kcal		たんぱく質 36.0 g		エネルギー 823 kcal		たんぱく質 34.2 g		エネルギー 843 kcal		たんぱく質 33.3 g		エネルギー 780 kcal		たんぱく質 36.6 g		エネルギー 878 kcal		たんぱく質 30.5 g																									

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

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)			
きな粉パン(胚芽コッペパン) クリームシチュー カラフルサラダ フレンチドレッシング 牛乳				手巻きキンパ (ごはん 焼きのり 肉 ナムル) 青菜ときのこのスープ ヨーグルト 牛乳				ごはん ししゃものから揚げ 生揚げの甘辛炒め 春雨の中華スープ 牛乳				ごはん 豆腐ハンバーグオニオンソース 粉ふき芋 ジュリエンスープ 牛乳				野菜入リストamina丼(麦ごはん) かきたまスープ みかん 牛乳			
シチューの秘密を知る				駅伝部応援献立を味わう				新献立・生揚げの甘辛炒めを味わう				◎鉄分の重要性について知る				季節の果物・みかんを味わう			
●きな粉パン 揚げ油 8.7 胚芽コッペパン(減塩) 6.0 きな粉 3.6 砂糖 6 粗塩 0.03				●ごはん 精白米 105 ●焼きのり 焼きのり(袋) 2.5 ●ビビンバ(肉) 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 0.5 たけのこ(水煮) 20 砂糖 2.6 しょうゆ 3.9 片栗粉 0.65 ●ピビンバ(ナムル) ごま油 1 にんにく 0.2 粗塩 0.4 みりん 0.1 中華スープの素 0.2 切り干し大根 3 もやし 40 にんじん 10 ゆで塩 0.01 ほうれん草 10 ゆで塩				●ごはん 精白米 105 ●ししゃものから揚げ(2) 揚げ油 2 子持ちししゃも 40 片栗粉 6 ●生揚げの甘辛炒め 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.4 豚ひき肉(もも) 30 にんじん 14 しめじ 7 水 8 砂糖 2.3 赤みそ(減塩) 2.7 しょうゆ 3.4 オイスターソース 1.4 豆板醤 0.2 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 ごま油 0.5 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 30 にんじん 15				●ごはん 精白米 100 ●豆腐ハンバーグ オニオンソース 80 豆腐ハンバーグ 0.24 油 0.24 たまねぎ 30 水 4 砂糖 1.2 しょうゆ 2.25 みりん 1.6 片栗粉 0.24 ●粉ふき芋 水 80 じゃが芋 0.18 ゆで塩 ●ジュリエンスープ 油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 26 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 水 52 キャベツ 0.8 粗塩 0.04 こしょう				●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●野菜入リストamina丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 粗塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 8 にら 1.4 片栗粉 0.4 ●かきたまスープ 水 156 とり肉(皮なし) 20 にんじん 13 粗塩 0.78 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2.6 豆腐(冷) 35			
エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.1 g				エネルギー 820 kcal たんぱく質 36.2 g				エネルギー 881 kcal たんぱく質 38.6 g				エネルギー 774 kcal たんぱく質 30.5 g				エネルギー 847 kcal たんぱく質 39.6 g			
26日(月)				27日(火)				29日(木)				30日(金)							
白パン さつまいものグラタン 野菜ソテー 牛乳				ごはん さけのてり焼き ごまあえ 豚汁 牛乳				麦ごはん ビーンズカレー ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳				ごはん 蒸ししゅうまい ホイコーロー 中華スープ 牛乳							
季節の食品・さつま芋を味わう				◎さけの栄養について知る				大豆の栄養について知る				中華料理・ホイコーローについて知る							
●白パン 白パン(減塩) 60 ●さつまいものグラタン 油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 35 たまねぎ 39 にんじん 13 粗塩 0.6 こしょう 0.04 チーズ 6 油 5.2 小麦粉 5.2 牛乳 55 脱脂粉乳 5 マカロニ 10 ゆで塩 52 さつま芋 4 粉チーズ 0.75				●ごはん 精白米 105 ●さけのてり焼き さけ(切り身) 0.1 酒 60 水 2.1 砂糖 1.4 しょうゆ 2.8 みりん 1.4 片栗粉 0.28 ●ごまあえ もやし 20 キャベツ 35 にんじん 5 ゆで塩 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5 白いりごま ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 10 水				●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●ビーンズカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 0.1 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 1.5 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02 水 42 じゃが芋 13 大豆 8 トマト水煮(缶) 3.5 ウスターソース 2 しょうゆ 1.1 カレー粉 5.85 小麦粉 5.85 ●ポイル野菜 もやし 30 にんじん 5				●ごはん 精白米 105 ●蒸ししゅうまい(3) しゅうまい 54 ●ホイコーロー 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.4 豚肉(もも) 27 豚肉(肩) 27 酒 1.2 長ねぎ 12 キャベツ 72 ゆで塩 3.8 しょうゆ 3.8 テンメンジャン 1.35 砂糖 0.9 オイスターソース 0.7 ごま油 0.1 豆板醤 2.4 片栗粉 10 ゆで塩 ●中華スープ 水 26 とり肉(皮なし) 10 たけのこ(水煮)							
エネルギー 856 kcal たんぱく質 33.5 g				エネルギー 760 kcal たんぱく質 37.5 g				エネルギー 904 kcal たんぱく質 34.6 g				エネルギー 872 kcal たんぱく質 36.7 g							