




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
3日 青菜とじゃこのごはん (ごはん) とり天 (小) 煮込みうどん (小) ぶどう 牛乳 (乳) 836kcal 40.0g	4日 ターメリックライス 手羽元のしょうが煮 ボイル野菜 和風ドレッシング スープカレー 牛乳 (乳) 887kcal 35.2g	5日 ごはん さけの塩焼き ごま酢あえ 豚汁 牛乳 (乳) 820kcal 38.7g	6日 きな粉パン* (胚芽コッペパン (小)) クリームシチュー (乳) コロコロサラダ 牛乳 (乳) 766kcal 32.7g	7日 ビビンバ (麦ごはん) わかめとコーンのスープ みかん 牛乳 (乳) 838kcal 36.0g
 学校給食のレシピとレシピ動画を公開中！ *がった料理はレシピとレシピ動画を 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。  		12日 ごはん 生揚げの四川煮 にんじんシリシリ* 春雨の中華スープ 牛乳 (乳) 887kcal 39.2g	13日 ごはん 赤魚のおろしかけ 五目豆 みそ汁 牛乳 (乳) 761kcal 34.6g	14日 麦ごはん ビーンズカレー (小) ピクルス はっこう乳 (乳) 895kcal 31.6g
17日 ごはん めかじきとさつま芋の 揚げあえ もやし炒め みそ汁 牛乳 (乳) 781kcal 25.5g	18日 麦ごはん きこの ストロガノフ (乳 (小)) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳) 859kcal 32.1g	19日 ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ のっぺい汁 牛乳 (乳) 799kcal 28.2g	20日 白パン (小) さつま芋の グラタン (乳 (小)) 野菜ソテー 牛乳 (乳) 823kcal 34.1g	21日 ごはん ししゃものから揚げ* もやしのナムル チゲスープ (卵) 牛乳 (乳) 782kcal 29.8g
24日 ごはん 銀ひらすのカレー風味 肉じゃが みそ汁 牛乳 (乳) 818kcal 35.8g	25日 ごはん 豆腐ハンバーグ きこのソース (小) スパゲッティソテー (小) オニオンスープ 牛乳 (乳) 815kcal 27.9g	26日 連合文化祭	27日 ブルコギ丼 (麦ごはん) わかめスープ りんご 牛乳 (乳) 867kcal 38.1g	28日 ごはん ヒシかつ (小) 中濃ソース 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳 (乳) 869kcal 37.3g
31日 ごはん あじの南蛮つけ 煮びたし 豆腐団子汁 (卵) 牛乳 (乳) 798kcal 37.7g	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 (金) 【第5期】(10月分) 10月31日 (月) ※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。			

- ★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、14日のピクルス、28日の塩だれ野菜の「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。)
- ※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 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。



※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。

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。

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。



▲詳細はこちら

←左側は広告欄です。川崎市の学校給食の掲載内容とは関係ありません。

令和4年10月分献立表 給食回数 18回 川崎市立中学校 自校合築校

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
3日(月) 青菜とじゃこのごはん(ごはん) 105 とり天 煮込みうどん 65 牛乳 13 ● ごはん 精白米 95 ● 青菜とじゃこのごはん 乾燥大根菜 2.08 油(揚げ物) 0.24 しらす干し(ちりめん) 4.8 ● とり天 油(揚げ物) 3.5 とり肉(むね皮なし・切り身) 70 にんにく 0.12 しょうが 0.26 粗塩 0.44 酒 0.7 しょうゆ 0.87 片栗粉(揚げ物) 2.62 水 8.8 小麦粉(揚げ物) 8 ● 煮込みうどん 水 180 こんぶ(だし用) 0.65 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 エネルギー 836 kcal たんぱく質 40.0 g	4日(火) ターメリックライス 手羽元のしょうが煮 130 ボイル野菜 和風ドレッシング 0.06 スープカレー 牛乳 1 ● ターメリックライス 水 130 精白米 105 ターメリック 0.06 ● 手羽元のしょうが煮(2) とり肉(手羽元) 66 湯 1 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7 ● ボイル野菜 もやし 30 にんじん 5 キャベツ 30 粗塩(ゆで塩) 1 ● 和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 ● スープカレー 米白絞油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 ベーコン 2 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 23 たまねぎ 27 エネルギー 887 kcal たんぱく質 35.2 g	5日(水) ごはん さげの塩焼き ごま酢あえ 105 豚汁 牛乳 1 ● ごはん 精白米 105 ● さげの塩焼き 塩ざけ(冷凍・切り身) 60 ● ごま酢あえ 切り干し大根 3.2 もやし 16 きゅうり 8 にんじん 8 さやいんげん(冷凍) 5 粗塩(ゆで塩) 8 ホールコーン(冷凍) 8 酢 1.15 砂糖 0.96 粗塩 0.19 しょうゆ 1.92 白いりごま 0.8 ● 豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 16.25 豚肉(肩) 16.25 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにやく 13 湯 1 じゃが芋 39 豆腐 26 赤みそ(減塩) 5.4 エネルギー 820 kcal たんぱく質 38.7 g	6日(木) きな粉パン(胚芽コッペパン) 8.7 クリームシチュー コロコロサラダ 60 牛乳 13 ● きな粉パン 油(揚げ物) 8.7 胚芽コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 粗塩 0.03 ● クリームシチュー 米白絞油 0.5 ベーコン 1.3 とり肉(皮なし) 36 たまねぎ 36 にんじん 26 粗塩 0.7 ごしょう 0.07 じゃが芋 65 湯 10 マッシュルーム(冷凍) 5 プロセスチーズ 50 調理用牛乳 5 脱脂粉乳 3.9 米粉 0.65 ● コロコロサラダ(ボイル野菜) 大根 16 にんじん 11.2 粗塩(ゆで塩) 32 きゅうり 32 エネルギー 766 kcal たんぱく質 32.7 g	7日(金) ビビンバ(麦ごはん) 95 わかめとコーンのスープ みかん 牛乳 2.6 ● 麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ● ビビンバ(肉) 米白絞油 0.5 にんにく 0.21 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうゆ 1.3 しょうゆ 0.5 たけのこ(水煮) 19.5 砂糖 2.6 しょうゆ 3.9 片栗粉 0.65 ● みかん みかん 80 ● ビビンバ(ナムル) ごま油 0.5 にんにく 0.26 もやし 45.5 にんじん 19.5 粗塩(ゆで塩) 19.5 ほうれん草 0.52 粗塩(ゆで塩) 0.13 みりん 0.65 ごま油 1.95 白いりごま 1.95 ● わかめとコーンのスープ エネルギー 838 kcal たんぱく質 36.0 g
12日(水) ごはん 生揚げの四川煮 105 にんじんシリシリ 春雨の中華スープ 13 牛乳 1 ● ごはん 精白米 105 ● 生揚げの四川煮 米白絞油 0.5 にんにく 0.22 しょうが 0.33 豆板醤 0.11 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.98 しょうゆ 3.85 トマトケチャップ 12 湯 11 赤みそ(減塩) 3.3 生揚げ 71.5 大豆ミート(小粒) 3 長ねぎ 16.5 片栗粉 1.65 ● にんじんシリシリ 米白絞油 0.5 にんじん 24 粗塩(ゆで塩) 18 まぐろフレーク(油漬) 0.9 砂糖 0.1 しょうゆ 0.9 白いりごま 1.2 ● 春雨の中華スープ エネルギー 887 kcal たんぱく質 39.2 g	13日(木) ごはん 赤魚のおろしかけ 105 五目豆 みそ汁 1 牛乳 13 ● ごはん 精白米 105 ● 赤魚のおろしかけ 赤魚(冷凍・切り身) 60 酒 1 しょうが 1 砂糖 1.5 しょうゆ 2.5 みりん 1 大根おろし(冷凍) 15 片栗粉 0.15 ● 五目豆 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 18 にんじん 12 こんぶ(角切) 1.2 ひじき 0.96 こんにやく 18 大豆 14.4 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4 ● みそ汁 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 40 たまねぎ 40 エネルギー 761 kcal たんぱく質 34.6 g	14日(金) 麦ごはん ビーンズカレー 95 ピクルス はっこう乳 15 ● 麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ● ビーンズカレー 米白絞油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩ロース) 30 粗塩 0.1 ごしょう 0.01 赤ワイン 1.5 たまねぎ 94 油(揚げ物) 32 にんじん 1.4 粗塩 0.02 湯 42 じゃが芋 13 大豆 13 トマト水煮(缶詰) 8 ウスターソース 3.5 しょうゆ 2 カレー粉 1.1 米白絞油 5.85 小麦粉 5.85 ● ピクルス 大根 26 にんじん 9.1 エネルギー 895 kcal たんぱく質 31.6 g	17日(月) ごはん めかじきとさつま芋の揚げあえ 105 もやし炒め みそ汁 牛乳 13 ● ごはん 精白米 105 ● めかじきとさつま芋の揚げあえ 水 0.1 こんぶ(だし用) 1.5 けずり節かつお 0.5 酒 0.5 みりん 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 0.3 片栗粉 0.4 油(揚げ物) 10 にんじん 16 油(揚げ物) 40 さつま芋 1.5 油(揚げ物) 30 めかじき(冷凍・角切) 0.3 しょうゆ 0.5 片栗粉(揚げ物) 5.4 むきえだ豆(冷凍) 5 粗塩(ゆで塩) 10 ● もやし炒め 米白絞油 0.3 ベーコン 3.9 たまねぎ 13 にんじん 6.5 粗塩(ゆで塩) 0.3 ● みそ汁 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 5.2 切り干し大根 45 白菜 0.07 白菜 17.7 油揚げ 6.5 デミグラスソース 5.4 トマトケチャップ 5.4 ウスターソース 1.3 しょうゆ 6.5 エリンギ 6.5 えのきたけ 13 しめじ(カット) 10 マッシュルーム(冷凍) 5.2 米白絞油 5.2 小麦粉 3.9 生クリーム 0.65 パセリ 0.65 ● キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ 77 エネルギー 781 kcal たんぱく質 25.5 g	18日(火) 麦ごはん きのこのストロガノフ 95 キャベツのスープ煮 牛乳 15 ● 麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ● きのこのストロガノフ 米白絞油 1 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 たまねぎ 84.5 にんじん 26 湯 39 粗塩 0.5 ごしょう 0.07 白菜 17.7 デミグラスソース 6.5 トマトケチャップ 5.4 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 エリンギ 6.5 えのきたけ 13 しめじ(カット) 10 マッシュルーム(冷凍) 5.2 米白絞油 5.2 小麦粉 3.9 生クリーム 0.65 パセリ 0.65 ● キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ 77 エネルギー 859 kcal たんぱく質 32.1 g

令和4年10月分献立表 給食回数 18回 川崎市立中学校 自校合築校

19日(水)	ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ のっぺい汁 牛乳	20日(木)	白パン さつま芋のグラタン 野菜ソテー 牛乳	21日(金)	ごはん ししゃものから揚げ もやしのナムル チゲスープ 牛乳	24日(月)	ごはん 銀ひらすのカレー風味 肉じゃが みそ汁 牛乳	25日(火)	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース スパゲッティソテー オニオンスープ 牛乳									
● ごはん 精白米 105	● さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身) 60	● 小松菜のおかかあえ もやし 40 にんじん 5 粗塩(ゆで塩) 13 小松菜 15 粗塩(ゆで塩) 0.24 しょうゆ 2.4 上げずり節 0.6	● のっぺい汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 にんじん 22 大根 40 里芋 33 こんにゃく 18 油揚げ 7 粗塩 0.35 しょうゆ 3.5 長ねぎ 10 片栗粉 1.8	● ごはん 精白米 105	● さつま芋のグラタン 米白絞油 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 プロセスチーズ 6 米白絞油 5.2 小麦粉 5.2 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 マカロニ 10 粗塩(ゆで塩) 52 さつま芋 52 粗塩(ゆで塩) 4 粉チーズ(エダム) 0.39 パセリ 0.75 パン粉	● 野菜ソテー 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんじん 13 粗塩(ゆで塩) 32.5 ホールコーン(冷凍)	● ごはん 精白米 105	● ししゃものから揚げ(2) 油(揚げ物) 2 ししゃも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6	● もやしのナムル ごま油 0.45 にんにく 0.26 もやし 65 にんじん 6.5 粗塩(ゆで塩) 0.44 粗塩 0.11 みりん 0.55 ごま油 1.5 白いりごま	● チゲスープ ごま油 0.65 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 13 切り干し大根 3.25 湯 117 白菜 26 粗塩 0.26 中華スープの素(袋) 1.5 白菜刻みキムチ(冷凍) 13	● ごはん 精白米 105	● 銀ひらすのカレー風味 銀ひらす(冷凍・切り身) 60 湯 7 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3 片栗粉 0.5	● 肉じゃが 米白絞油 0.5 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 湯 48 じゃが芋 4 酒 0.4 砂糖 1.8 しょうゆ 5.4 さやいんげん(冷凍) 3.9 粗塩(ゆで塩)	● みそ汁 水 156	● ごはん 精白米 100	● 豆腐ハンバーグきのこソース 豆腐ハンバーグ(冷凍) 80 米白絞油 0.5 たまねぎ 14 しめじ(カット) 10 マッシュルーム(冷凍) 6 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5 しょうゆ 0.5	● スパゲッティソテー 米白絞油 0.5 唐辛子 0.01 ベーコン 0.38 粗塩(ゆで塩) 4 キャベツ 40 しょうゆ 0.2 白ワイン 0.2 粗塩 0.48 こしょう 0.01 スパゲッティ 18 粗塩(ゆで塩)	● オニオンスープ 米白絞油 1 たまねぎ 80 ベーコン 8 セロリ 3 にんじん 15 湯 156 スープの素 1.5 粗塩 0.9 こしょう 0.04 パセリ 0.65
エネルギー 799 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 823 kcal	たんぱく質 34.1 g	エネルギー 782 kcal	たんぱく質 29.8 g	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 35.8 g	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 27.9 g									

27日(木)	ブルゴギ丼(麦ごはん) わかめスープ りんご 牛乳	28日(金)	ごはん ヒレかつ 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳	31日(月)	ごはん あじの南蛮汁 煮びたし 豆腐団子汁 牛乳
● 麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	● ブルゴギ丼 米白絞油 1 豚肉(もも) 45 豚肉(肩ロース) 45 しょうが 0.39 にんにく 0.39 酒 0.65 しょうゆ 0.9 米白絞油 0.5 たまねぎ 52 にんじん 13 酒 0.65 砂糖 3.9 しょうゆ 6.5 コチジャン 1.3 にら 10 片栗粉 0.65 ごま油 0.65	● ごはん 精白米 105	● ヒレかつ 油(揚げ物) 9.1 豚肉(ヒレ・切り身) 70 粗塩 0.42 こしょう 0.05 小麦粉 8.17 水 14 パン粉(揚げ物)	● ごはん 精白米 105	● あじの南蛮汁 水 150 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 にんじん 10 豚ひき肉(もも) 32.5 絞ひ豆腐 10.4 鶏卵 3.9 しょうが 0.78 砂糖 2.5 しょうゆ 4 粗塩 0.26 酢 1.5 唐辛子 0.01 長ねぎ 5
● わかめスープ 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 24 にんじん 13 粗塩 0.9 こしょう 0.04 湯 156	● りんご(2/8) りんご 53.1 塩(塩水)	● 中濃ソース 中濃ソース 6	● 塩だれ野菜 にんじん 5 もやし 45 きゅうり(市内産) 10 粗塩(ゆで塩) 0.7 ごま油 0.45 みりん 0.4 白いりごま 1.5	● 煮びたし 水 13 こんぶ(だし用) 0.05 けずり節かつお 1.5 砂糖 0.7 粗塩 0.3 しょうゆ 1.7 みりん 0.9 油揚げ 6.5 にんじん 13 粗塩(ゆで塩) 33 もやし 39 小松菜 19 粗塩(ゆで塩)	● 豆腐団子汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 たまねぎ 40 豆腐 36
エネルギー 867 kcal	たんぱく質 38.1 g	エネルギー 869 kcal	たんぱく質 37.3 g	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 37.7 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
煮込みうどん	ゆでうどん			○
きな粉パン	胚芽コッパン			○
はっこう乳	アジミルク		○	
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
豆腐ハンバーグきのこソース	白パン			○
白パン	マカロニ			○
さつま芋のグラタン	パン粉			○
ヒレかつ	スパゲッティ			○
スパゲッティソテー				○

※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、とり肉、豚肉、さけ、さば、大豆、ごま、りんご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・乳糖焼成カルシウム
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・魚しよう
肉類：エキス

※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。