

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
<p><b>学校給食のレシピとレシピ動画を公開中!</b></p> <p>*がついた料理はレシピや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>  <p><a href="https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html">https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html</a></p>		<p>ごはん あじの南蛮づけ 五目豆 みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>1日</p> <p>843kcal 36.5g</p>	<p>ハヤシライス (乳)(小) (麦ごはん) 白菜のスープ煮 牛乳(乳)</p> <p>2日</p> <p>878kcal 30.5g</p>	<p>お月見の行事食 みそそばごはん (麦ごはん) ごま酢あえ 芋煮汁* 月見団子 牛乳(乳)</p> <p>3日</p> <p>819kcal 35.0g</p>
<p>きな粉パン* (胚芽コッパン (小)) クリームシチュー*(乳) ココロサラダ フレンチドレッシング 牛乳(乳)</p> <p>6日</p> <p>786kcal 30.8g</p>	<p>野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) かきたまスープ(卵) 牛乳(乳)</p> <p>7日</p> <p>824kcal 39.0g</p>	<p>ごはん とり肉のチリソース 塩だれ野菜 ワンタンスープ(小) 牛乳(乳)</p> <p>8日</p> <p>838kcal 36.6g</p>	<p>ごはん ハンバーグ きのこソース(小) スパゲッティソテー(小) オニオンスープ 牛乳(乳)</p> <p>9日</p> <p>820kcal 28.9g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ 沢煮椀 牛乳(乳)</p> <p>10日</p> <p>782kcal 30.4g</p>
<p><b>学校給食費の口座振替日(納期限)</b></p> <p>【第4期】(8・9月分) 9月30日(火) 【第5期】(10月分) 10月31日(金)</p> <p>※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。</p>		<p>給食休止日</p> <p>15日</p> 	<p>マーボー丼 (麦ごはん) 春雨の中華スープ りんご 牛乳(乳)</p> <p>16日</p> <p>799kcal 31.8g</p>	<p>ごはん ぶりときつたま芋の揚げあえ 野菜炒め みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>17日</p> <p>808kcal 27.5g</p>
<p>ごはん 銀ひらすのてり焼き ごまあえ 豚汁 牛乳(乳)</p> <p>20日</p> <p>797kcal 36.0g</p>	<p>チキンクリームライス (乳)(小) (ターメリックライス) もやしとハムのさっぱりサラダ 牛乳(乳)</p> <p>21日</p> <p>858kcal 31.4g</p>	<p>給食休止日</p> <p>22日</p> 	<p>手巻きキンパ (ごはん・焼きのり肉・ナムル) わかめスープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳)</p> <p>23日</p> <p>803kcal 36.0g</p>	<p>麦ごはん ポークカレー (小) ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳(乳)</p> <p>24日</p> <p>873kcal 30.7g</p>
<p>ごはん 蒸ししゅうまい (小) ホイコーロー* 青菜ときこのスープ 牛乳(乳)</p> <p>27日</p> <p>877kcal 34.7g</p>	<p>白パン (小) さつま芋のグラタン (乳)(小) 野菜ソテー 牛乳(乳)</p> <p>28日</p> <p>857kcal 34.3g</p>	<p>ごはん ししゃものから揚げ* もやしのナムル 豆腐ちげ 牛乳(乳)</p> <p>29日</p> <p>789kcal 31.7g</p>	<p>ターメリックライス 手羽元のてり煮 ピクルス スープカレー はっこう乳(乳)</p> <p>30日</p> <p>864kcal 33.3g</p> 	<p>ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ (小) 煮込みうどん (小) みかん 牛乳(乳)</p> <p>31日</p> <p>802kcal 28.0g</p>

★県内産の食材は、牛乳です。  
★市内産の野菜  
30日 ピクルス「きゅうり」



PTN

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、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。

**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。

(卵)  


(乳)  


(小)  


※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5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8年1月、保護者部門は令和8年2月に中学校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産地、放射能検査結果は、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 7 columns representing days of the week (1日(水) to 7日(火)). Each column contains a list of food items, their quantities, and nutritional information (Energy, Protein, Fat, etc.). It also includes specific goals for each day and a 'お月見の行事食' section.

川崎市立中学校 自校調理校

20日(月)	ごはん 銀ひらすのてり焼き ごまあえ 豚汁 牛乳	21日(火)	チキンクリームライス (ターメリックライス) もやしとハムのさっぱりサラダ 牛乳	23日(木)	手巻きキンパ (ごはん 焼きのり 肉 ナムル) わかめスープ ヨーグルト 牛乳	24日(金)	麦ごはん ポークカレー ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳	27日(月)	ごはん 蒸ししゅうまい ホイコーロー 青菜ときのこのスープ 牛乳
◎バランスの良い食事について知る		ハムについて知る		駅伝部応援献立を味わう		◎食物繊維の多い食品について知る		ホイコーローを味わう	
●ごはん 精白米 105	じゃが芋 40 豆腐(冷凍・カット) 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 13	●ターメリックライス 精白米 110 ターメリック 0.07	しょうゆ 2 レモン果汁(冷凍) 1 白いりごま 0.8	●ごはん 精白米 105	白いりごま 1.4	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	酢 2.9 砂糖 1.2 しょうゆ 4.5 米白絞油 1.1 白いりごま 1.3	●ごはん 精白米 105	しめじ 13 粗塩 0.9 こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 春雨 5.2 片栗粉 0.65 チンゲン菜 15
●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(冷凍・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		●チキンクリームライス 米白絞油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 54 たまねぎ 60 にんにく 15 粗塩 1.3 こしょう 0.06 水 28 エリンギ 15 米白絞油 7.5 小麦粉 7.5 調理用牛乳 85 米粉 1 さやいんげん(冷凍) 5 塩(ゆで塩)		●焼きのり 焼きのり(袋) 2.5	●わかめスープ 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 20 にんにく 13 粗塩 0.9 こしょう 0.04 水 156 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 えのきたけ 7 片栗粉 1.3 わかめ(冷凍) 13 長ねぎ 13	●ポークカレー 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) 30 たまねぎ 94 にんにく 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02 水 65 じゃが芋 8 トマト水煮(缶詰) 8 ウスターソース 3.85 しょうゆ 2.2 カレー粉 1.2 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4	●蒸ししゅうまい(3) しゅうまい(冷凍) 54	●ホイコーロー 米白絞油 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 塩(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 片栗粉 2.4 ピーマン 10 塩(ゆで塩)	
●ごまあえ もやし 20 キャベツ 35 にんにく 5 塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5		●もやしとハムのさっぱりサラダ もやし 35 にんにく 5 きゅうり 10 ポークハム 10 塩(ゆで塩) 1.4 酢 2 砂糖 0.6 粗塩		●ピピンバ(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(袋) 0.2 切り干し大根 3 もやし 40 にんにく 10 塩(ゆで塩) 10 ほうれん草 10 塩(ゆで塩)	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●ポイル野菜 もやし 30 にんにく 5 キャベツ 30 塩(ゆで塩)	●和風ドレッシング	●青菜ときのこのスープ 水 156 とり肉(皮つき) 20 にんにく 15	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 7 にんにく 15 こんにゃく 13 水		●もやしとハムのさっぱりサラダ もやし 35 にんにく 5 きゅうり 10 ポークハム 10 塩(ゆで塩) 1.4 酢 2 砂糖 0.6 粗塩		●ピピンバ(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(袋) 0.2 切り干し大根 3 もやし 40 にんにく 10 塩(ゆで塩) 10 ほうれん草 10 塩(ゆで塩)		●ポイル野菜 もやし 30 にんにく 5 キャベツ 30 塩(ゆで塩)	●和風ドレッシング	●青菜ときのこのスープ 水 156 とり肉(皮つき) 20 にんにく 15	
エネルギー 797 kcal	たんぱく質 36.0 g	エネルギー 858 kcal	たんぱく質 31.4 g	エネルギー 803 kcal	たんぱく質 36.0 g	エネルギー 873 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 877 kcal	たんぱく質 34.7 g

28日(火)	白パン さつま芋のグラタン 野菜ソテー 牛乳	29日(水)	ごはん ししゃものから揚げ もやしのナムル 豆腐チゲ 牛乳	30日(木)	ターメリックライス 手羽元のてり煮 ピクルス スープカレー はっこう乳	31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 みかん 牛乳
季節の食品・さつま芋を味わう		◎ししゃもの栄養について知る		「かわさきそだち」のきゅうりを味わう		季節の果物・みかんを味わう	
●白パン 白パン(減塩) 60	塩(ゆで塩) 0.26 粗塩 0.01 こしょう	●ごはん 精白米 105	白菜刻みキムチ(冷凍) 8 豆腐(冷凍・カット) 40 えのきたけ 8 長ねぎ 13 にら 6	●ターメリックライス 精白米 105 ターメリック 0.06	たまねぎ 27 水 130 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(冷凍) 8.3 じゃが芋 35 キャベツ 12 ウインナーソーセージ 20 さやいんげん(冷凍) 5	●ごはん 精白米 95	●みかん(1/2) みかん 40
●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 にんにく 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 塩(ゆで塩) 52 さつま芋 4 粉チーズ(エダム) 0.75 パン粉		●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		●手羽元のてり煮(2) とり肉(手羽元) 66 水 0.8 酒 0.5 みりん 2.5 砂糖 4.5 しょうゆ 0.3	●ピクルス 大根 26 にんにく 9.1 塩(ゆで塩) 13 きゅうり(市内産) 2.6 砂糖 3.9 粗塩 0.39	●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1	
●野菜ソテー 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんにく 13 塩(ゆで塩) 45.5 ホールコーン(冷凍) 13 ほうれん草		●もやしのナムル ごま油 0.4 にんにく 0.3 もやし 65 にんにく 6.5 粗塩 0.4 みりん 0.1 ごま油 0.6 白いりごま 1.5		●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 にんにく 23	●はっこう乳 アシドミルク 192.6	●ちくわの磯辺揚げ(2) 油(揚げ物) 6.5 焼きちくわ(減塩) 50 小麦粉(揚げ物) 5 あおさ 0.5	●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 にんにく 30 大根 15 ゆでうどん(無塩・冷凍) 65 みりん 1.2 粗塩 0.24 しょうゆ 7.2 長ねぎ 15 ほうれん草 13 塩(ゆで塩)
エネルギー 857 kcal	たんぱく質 34.3 g	エネルギー 789 kcal	たんぱく質 31.7 g	エネルギー 864 kcal	たんぱく質 33.3 g	エネルギー 802 kcal	たんぱく質 28.0 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。

【令和7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
ハヤシライス	デミグラスソース			○
胚芽コッペパン	胚芽コッペパン			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ハンバーグきのこソース	ハンバーグ			○
	デミグラスソース			○
スパゲッティソテー	スパゲッティ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
白パン	白パン			○
さつま芋のグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
はっこう乳	アシドミルク		○	
煮込みうどん	ゆでうどん			○

※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

※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、さば、大豆、とり肉、豚肉、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、くるみは使用しません。

上記の「アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について」は、食物アレルギー対応をしている方へ個別に情報提供をしているため、令和7年11月から掲載しないことになりました。加工食品の配合内容表を御確認ください。