

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 文化の日 	4日 ごはん ホキフライ(小) ポイル野菜 和風ドレッシング みそ汁 牛乳(乳) 812kcal 26.7g 	5日 ごはん ハンバーグ オニオンソース(小) 粉ふき芋 ミネストローネ*(乳) 牛乳(乳) 807kcal 33.2g	6日 能登復興応援メニュー なら茶めし* ごま塩 ししゃものから揚げ* 白菜のおかかあえ めった汁 牛乳(乳) 814kcal 33.5g 	7日 マーボー丼 (麦ごはん) 春雨の中華スープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 840kcal 35.3g
10日 黒食パン(小) ポテトグラタン(乳)(小) 白菜スープ 牛乳(乳) 827kcal 38.7g	11日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ごま酢あえ みそ汁 牛乳(乳) 805kcal 34.7g	12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) 876kcal 32.2g	13日 ごはん 蒸ししゅうまい(小) チャブチェ* 中華スープ みかん 牛乳(乳) 829kcal 29.3g	14日 ごはん さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳(乳) 848kcal 31.6g 
17日 チキンクリームライス (ターメリックライス) 野菜ソテー 牛乳(乳) 890kcal 30.8g	18日 和食の日の行事食 ごはん かつおのつけ揚げ 里芋の煮物 みそ汁 牛乳(乳) 814kcal 36.8g	19日 ごはん ごま塩 カレーチキン ジャーマンポテト ジュリエンスープ 牛乳(乳) 807kcal 29.4g	20日 ごはん 生揚げのキムチ炒め 三色ナムル 卵スープ(卵) 牛乳(乳) 794kcal 32.4g	21日 ごはん まぐろと大豆の みそがらめ* もやしのうま煮 豆腐と大根のとうみ汁 牛乳(乳) 837kcal 39.6g 
学校給食費の口座振替日 【第5期】(10月分) 10月31日(金) 【第6期】(11月分) 12月1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。	25日 ごはん ヤンニョムチキン* 塩だれ野菜 わかめスープ 牛乳(乳) 826kcal 38.2g	26日 麦ごはん ボークカレー(小) ピクルス はっこう乳(乳) 853kcal 28.1g 	27日 中華丼(卵) (麦ごはん) 青菜ときこのスープ りんご 牛乳(乳) 796kcal 33.4g	28日 ごはん 赤しそふりかけ* ちくわの カレー天ぷら(小) ごまあえ 煮込みうどん(小) 牛乳(乳) 798kcal 28.9g

6日 能登復興応援 メニュー

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。



学校給食のレシピとレシピ動画を公開中！

*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。
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>



★県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。
キャベツ、大根は、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜

- 4日 ポイル野菜「ブロッコリー」
- 6日 めった汁「大根」「さつまいも」
- 14日 とり肉と大根の煮物「大根」
みそ汁「大根葉」
- 21日 豆腐と大根のとうみ汁「大根」
- 26日 ピクルス「大根」



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。

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。



※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。

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>

令和 7 年 11 月分献立表 給食回数 18回

◎給食目標「和食の良さを知ろう」

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

4日(火)			ごはん ホキフライ ポイル野菜 和風ドレッシング みそ汁 牛乳 (乳)小			5日(水)			ごはん ハンバーグオニオンソース 粉ふき芋 ミネストローネ 牛乳 (乳)小			6日(木)			なら茶めし(ごま塩) ししゃものから揚げ 白菜のおかかあえ めった汁 牛乳 (乳)			7日(金)			マーボー丼(麦ごはん) 春雨の中華スープ ヨーグルト 牛乳 (乳)			10日(月)			黒食パン ポテトグラタン 白菜スープ 牛乳 (乳)小											
【献立のねらい】 「かわさきそだち」のブロックリーについて知る						イタリア料理・ミネストローネを味わう						◎能登復興応援メニューを味わう						ヨーグルトの効果について知る						季節の食品・白菜を味わう														
●ごはん 精白米 105						●ごはん 精白米 100			キャベツ 30 プロセスチーズ 2.4			●なら茶めし 精白米 90 十穀米 6 いり大豆 7.5 しょうゆ 3.45			水 156 大根(市内産) 30 さつま芋(市内産) 30 油揚げ(冷凍・カット) 6.5 赤みそ(減塩) 6.8 白みそ(減塩) 4 能登白ねぎ 15 ほうれん草 6.5 塩(ゆで塩)			●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15			中華スープの素(袋) 1.5 春雨 5.2 片栗粉 0.65 チンゲン菜 13 ごま油 0.65			●黒食パン 黒食パン 60			粗塩 0.65 こしょう 0.03 スープの素 1.5 しょうゆ 0.39 片栗粉 1.3											
●ホキフライ 油(揚げ物) 9.1 ホキフライ(冷凍) 70						●ハンバーグオニオンソース ハンバーグ(減塩・冷凍) 80 米白絞油 0.24 たまねぎ 24 水 4 砂糖 1.2 しょうゆ 2.25 みりん 1.6 片栗粉 0.24						●なら茶めし(ごま塩) 白いりごま 1.7 粗塩 0.04 水						●マーボー丼 米白絞油 0.5 にんにく 0.5 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.6 こしょう 3.85 トマトケチャップ 13.2 水 11 赤みそ(減塩) 3.3 豆腐(冷凍・カット) 85 大豆ミート(小粒) 3 長ねぎ 15 片栗粉 2 ラー油 0.2			●ヨーグルト ヨーグルト 70			●ポテトグラタン 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 35 たまねぎ 32.5 にんじん 13 粗塩 0.52 こしょう 0.04 エリンギ 5 プロセスチーズ 5.5 米白絞油 5.2 小麦粉 5.2 調理用牛乳 68 脱脂粉乳 5 じゃが芋 91 粉チーズ(エダム) 4 パン粉 0.75														
●中濃ソース 中濃ソース 6																																						
●ポイル野菜 にんじん 5 ホールコーン(冷凍) 10 ブロックリー(市内産) 10 キャベツ 35 塩(ゆで塩)									●粉ふき芋 水 70 じゃが芋 0.18 粗塩(ゆで塩)						●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						●春雨の中華スープ 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 30 にんじん 15 水 156 キャベツ 36 粗塩 0.9 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3						●白菜スープ 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 13 しめじ 6.5 水 156 白菜 65											
●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8									●ミネストローネ 米白絞油 0.5 にんにく 0.26 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 30 にんじん 13 粗塩 0.8 こしょう 0.04 水 130 スープの素 1.5 トマト水煮(缶詰) 15						●白菜のおかかあえ 白菜 52 もやし 20 にんじん 6 塩(ゆで塩) 0.26 しょうゆ 2.6 上げずり節 0.65			能登復興 応援メニュー																				
●みそ汁 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(冷凍・カット) 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 小松菜 13 塩(ゆで塩)															●めった汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 13																							
エネルギー 812 koal						たんぱく質 26.7 g			エネルギー 807 koal			たんぱく質 33.2 g			エネルギー 814 koal			たんぱく質 33.5 g			エネルギー 840 koal			たんぱく質 35.3 g			エネルギー 827 koal			たんぱく質 38.7 g								
11日(火)						高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ごま酢あえ みそ汁 牛乳 (乳)			12日(水)			麦ごはん きこのストログノフ キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小			13日(木)			ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ 中華スープ みかん 牛乳 (乳)小			14日(金)			ごはん さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳 (乳)			17日(月)			チキンクリームライス (ターメリックライス) 野菜ソテー 牛乳 (乳)小								
◎だしについて知る						季節の食品・きのこについて知る						季節の果物・みかんを味わう						「かわさきそだち」の大根をまるごと味わう						乳製品のカルシウムについて知る														
●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15						こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 たまねぎ 25 油揚げ(冷凍・カット) 6.5 じゃが芋 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷凍) 7.8			0.65 6.5 25 6.5 40 5.4 5.4 7.8			●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15			粗塩 0.42 こしょう 0.01			0.42 0.01			●ごはん 精白米 105			●中華スープ 水 26 とり肉(皮なし) 10 たけのこ(水煮) 13 にんじん 35 たまねぎ 0.9 粗塩 0.04 こしょう 1.5 中華スープの素(袋) 2.6 しょうゆ 1.95 片栗粉 13 チンゲン菜			26 10 13 35 0.9 0.04 1.5 2.6 1.95 13			●ごはん 精白米 105			●さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身) 60			●ターメリックライス 精白米 110 ターメリック 0.07		
●高野豆腐のそぼろごはん 米白絞油 1 しょうが 0.25 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.6 砂糖 3.8 しょうゆ 7.5 大豆ミート(小粒) 5 凍り豆腐 6.5			1 0.25 45 20 1.3 2.6 3.8 7.5 5 6.5			●きのこのストログノフ 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 水 39 粗塩 0.5 こしょう 0.07 デミグラスソース 17.7 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 エリンギ 13 えのきたけ 13 しめじ 13 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9			1 32.5 32.5 84.5 26 39 0.5 0.07 17.7 6.5 5.2 1.3 13 13 13 6.4 6.4 3.9						●チャプチェ 米白絞油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 エリンギ 8 しょうゆ 1 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 塩(ゆで塩) 6 春雨(カット) 3 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 キャベツ 0.5 白いりごま 0.5 ごま油 0.5			0.5 0.2 7.5 7.5 0.1 0.01 1 20 8 1 0.3 0.3 15 8 15 6 3 3.6 0.6 0.5 0.5			●とり肉と大根の煮物 米白絞油 0.4 とり肉(皮つき) 26 酒 1.3 にんじん 10 こんにやく 13 大根(市内産) 45 砂糖 0.9 みりん 1.8 しょうゆ 3.5 むきえだ豆(冷凍) 3 塩(ゆで塩)			0.4 26 1.3 10 13 45 0.9 1.8 3.5 3			●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 じゃが芋 36 たまねぎ 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 大根葉(市内産) 5 塩(ゆで塩)			156 0.65 6.5 36 30 5.4 5.4 5			●野菜ソテー 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんじん 13 塩(ゆで塩) 45.5 ほうれん草 13 塩(ゆで塩) 0.26 粗塩 0.01 こしょう			0.5 2.6 13 45.5 13 0.26 0.01		
●みそ汁 水 156			156			エネルギー 805 koal			たんぱく質 34.7 g			エネルギー 876 koal			たんぱく質 32.2 g			エネルギー 829 koal			たんぱく質 29.3 g			エネルギー 848 koal			たんぱく質 31.6 g			エネルギー 890 koal			たんぱく質 30.8 g					

川崎市立中学校 自校調理校

18日(火)		ごはん かつおのつけ揚げ 里芋の煮物 みそ汁 牛乳		乳	19日(水)		ごはん ごま塩 カレーチキン ジャーマンポテト ジュリエンスープ 牛乳		乳	20日(木)		ごはん 生揚げのキムチ炒め 三色ナムル 卵スープ 牛乳		卵乳	21日(金)		ごはん まぐろと大豆のみそがらめ もやしのうま煮 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳		乳	25日(火)		ごはん ヤンニョムチキン 塩だれ野菜 わかめスープ 牛乳		乳			
◎和食の日の行事食を味わう					ジャーマンポテトの由来について知る					韓国の食文化を知る					◎大豆から作られる調味料を知る					わかめの栄養を知る							
●ごはん		精白米 105		0.65	●ごはん		精白米 100		100	たまねぎ 40		●ごはん		精白米 105		0.6	●ごはん		精白米 105		0.65	●ごはん		精白米 105		13	
●かつおのつけ揚げ		油(揚げ物) 3.5		10	●ごま塩		白いりごま 2		2	粗塩 0.1		●生揚げのキムチ炒め		米白絞油 0.5		0.5	●卵スープ		米白絞油 0.5		0.5	●まぐろと大豆のみそがらめ		油(揚げ物) 2		26	
かつお(冷凍・角切)		70		5.4	えのきたけ		10		10	赤みそ(減塩)		5.4		豚肉(もも)		7.5	ペーコン		1.3		26	大豆(蒸し)		40		36	
粗塩		0.1		15	白みそ(減塩)		5.4		0.1	粗塩		0.8		豚肉(肩)		7.5	とり肉(皮なし)		1.3		26	大根(市内産)		36		0.91	
こしょう		0.03		8	白みそ(減塩)		5.4		0.1	粗塩		0.04		たけのこ(水煮)		10	たまねぎ		20		20	えのきたけ		8		0.04	
片栗粉(揚げ物)		10.5		8	わかめ(冷凍)		8		8	たまねぎ		1.3		粗塩		24	水		0.8		0.04	しょうゆ		1.7		156	
水										とり肉(手羽元)		66		エリンギ		8	粗塩		0.8		0.04	しょうゆ		2		4	
砂糖		1.7								水				白米刻みキムチ(冷凍)		10	こしょう		0.04		5.76	片栗粉(揚げ物汁)		5.76		1.5	
しょうゆ		2.7								酒		0.8		中華スープの素(袋)		1	ホールコーン(冷凍)		20		20	水		6		13	
みりん		2.2								砂糖		3		しょうゆ		4.5	コーンピューレ(冷凍)		20		20	赤みそ(減塩)		3.3		13	
●里芋の煮物										カレー粉		0.5		しょうゆ		2.5	片栗粉		1.3		25	砂糖		2.2		13	
水		27								片栗粉		13		砂糖		0.4	鶏卵 kg		25			みりん		1.1		13	
こんぶ(だし用)		0.36								生揚げ(冷凍)カット		35		片栗粉		1						●もやしのうま煮		米白絞油		0.5	
けずり節かつお		3.6								にら		6		生揚げ(冷凍)カット		35						米白絞油		0.5			
にんじん		10								ごま油		0.5		ごま油		0.5						酒		7			
里芋		35								●三色ナムル				ごま油		0.5						砂糖		1			
こんにゃく		15								にんにく		0.3		ごま油		0.5						しょうゆ		3.5		40	
生揚げ(冷凍)カット		25								もやし		40		にんにく		0.3						にんじん		7		15	
砂糖		2.7								にんじん		13		塩(ゆで塩)		58						塩(ゆで塩)		0.45			
しょうゆ		4.5								塩(ゆで塩)		15		ほうれん草		0.8						ごま油		0.4			
みりん		1.8								粗塩		0.5		粗塩		0.8						片栗粉		0.8			
むきえだ豆(冷凍)		5								みりん		0.13		にら		4						塩(ゆで塩)		1.5			
塩(ゆで塩)										●ジュリエンスープ				米白絞油		0.5						●わかめスープ		米白絞油		0.5	
●みそ汁										米白絞油		5.2		米白絞油		0.5						米白絞油		0.5			
水		156								セロリ		3		粗塩		0.8						米白絞油		0.5			
エネルギー		814 kcal			たんぱく質		36.8 g			にんじん		13		みりん		0.13						米白絞油		0.5			
					エネルギー		807 kcal			たんぱく質		29.4 g		エネルギー		794 kcal			たんぱく質		32.4 g		エネルギー		837 kcal		
					たんぱく質		36.8 g			たんぱく質		29.4 g		たんぱく質		32.4 g			たんぱく質		39.6 g		たんぱく質		38.2 g		
26日(水)		麦ごはん ポークカレー ピクルス はっこう乳		乳小	27日(木)		中華丼(麦ごはん) 青菜ときのこのスープ りんご 牛乳		卵乳	28日(金)		ごはん 赤しそふりかけ ちくわのカレー天ぷら ごまあえ 煮込みうどん 牛乳		乳小	※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。												
ピクルスを味わう					季節の果物・りんごを味わう					◎赤しそふりかけを味わう																	
●麦ごはん		精白米 95		192.6	●麦ごはん		精白米 95		95	中華スープの素(袋)		1.5		●ごはん											精白米 90		90
米粒麦		15			●はっこう乳		アサドミルク		192.6	しょうゆ		1.3		精白米		90		90	大根		35		ゆでうどん(無塩・冷凍)		65		
●ポークカレー		米白絞油 0.5		0.8	●中華丼		米白絞油 1		1	春雨		5.2		●赤しそふりかけ		赤しそ(粉) 200g		0.8	みりん		1.2		粗塩		0.24		
にんにく		0.8			豚肉(もも)		22.75		22.75	りんご(1/8)		28.75		●ちくわのカレー天ぷら(2)		油(揚げ物)		6.5		50		しょうゆ		7.2			
豚肉(もも)		30			豚肉(肩)		22.75		22.75	りんご(皮付き)		28.75		焼きたちくわ(減塩)		5		長ねぎ		15		ほうれん草		13			
豚肉(肩)		30			にんじん		19.5		19.5	塩(塩水)				小麦粉(揚げ物)		5		粗塩		0.1		粗塩		0.24			
たまねぎ		94			塩(ゆで塩)		10.4		10.4					片栗粉(揚げ物)		0.3		水		0.3		水		0.3			
にんじん		32			たけのこ(水煮)		32.5		32.5					カレー粉		0.3											
粗塩		1.4			たまねぎ		71.5		71.5					白米		0.85											
こしょう		0.02			白菜		0.85		0.85					粗塩		1.3											
水					砂糖		1.3		1.3					中華スープの素(袋)		0.26											
じゃが芋		65			オイスターソース		0.26		0.26					しょうゆ		1.6											
トマト水煮(缶詰)		8			しょうゆ		6.5		6.5					なると(冷凍)		2.6											
ウスターソース		3.85			片栗粉		20		20					うずら卵(水煮)		0.65											
しょうゆ		2.2			ごま油		0.65		0.65					●青菜ときのこのスープ													
カレー粉		1.2			水		156		156					とり肉(皮なし)		26											
米白絞油		6.4			にんじん		15		15					にんじん		13											
小麦粉		6.4			しめじ		0.9		0.9					粗塩		0.04											
					こしょう		0.04		0.04					●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											