









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	
27日		献立コンクール市長賞献立		今年度の募集テーマ 「ご飯がすすむおいしい献立」					
南加瀬中学校 1年 田中 紗空さんが考案しました。 《テーマ》ご飯が進む！ねぎ塩パワー献立～和の香りで元気～ 《応募生徒のアピールポイント》 ① ご飯がすすむようにこしょう、ラー油を入れてアクセントに ② 地元の冬野菜を使い栄養のバランスがとれた献立 ③ 成長期に必要な栄養素をしっかりとることができる									
12日	成人の日	13日	ごはん カレーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング オニオンスープ 牛乳(乳)  805kcal 29.5g	14日	ごはん さけの塩焼き ごまあえ 雑煮 牛乳(乳)  796kcal 37.6g	15日	韓国風そばろごはん (麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 787kcal 34.0g	16日	ごはん あじの香味ソース 浦上そばろ みそ汁 牛乳(乳) 789kcal 37.7g
19日	ごはん ブリの鍋照り しょうが風味 もやし炒め お雑煮～白みそ仕立て～* 牛乳(乳) 855kcal 36.1g	20日	白パン(小) ポテトグラタン(乳)(小) コーンソテー 牛乳(乳) 829kcal 34.6g	21日	ごはん ひじきのごま風味 おでん(卵) 白菜のおかかあえ りんご 牛乳(乳)  774kcal 32.6g	22日	麦ごはん ポークカレー*(小) カラフルサラダ はっこう乳(乳)  868kcal 28.3g	23日	ごはん いかの吉野揚げ* もやしメンマ 豆腐団子スープ(卵) 牛乳(乳)  809kcal 38.3g
26日	ごはん ごま塩 まぐろと大豆の みそがらめ* タンメン(小) いよかん 牛乳(乳) 870kcal 38.2g	27日	献立コンクール市長賞献立 ごはん 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き きざみのり ピリ辛キンピラごぼう 卵と冬野菜の 和風汁(卵) 牛乳(乳)  815kcal 36.3g	28日	かながわ産品学校給食デー とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 (ごはん) 切り干し大根の ベーコン煮* 豚汁 牛乳(乳)  909kcal 38.2g	29日	ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) 白菜としめじのスープ煮 牛乳(乳) 874kcal 30.5g	30日	ごはん 揚げしゅうまい(小) 野菜炒め 青菜ときこのスープ 牛乳(乳) 786kcal 28.1g

★県内産の食材は、米、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

13日 ポイル野菜「ブロッコリー」

14日 雑煮「大根」、「小松菜」

21日 おでん「大根」、白菜のおかかあえ「白菜」

22日 ポークカレー「じゃが芋」

23日 豆腐団子スープ「ほうれん草」

27日 卵と冬野菜の和風汁「にんじん」「大根」「小松菜」

28日 切り干し大根のベーコン煮「にんじん」、豚汁「長ねぎ」



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。

28日 かながわ産品学校給食デー

県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食べ物の成り立ちを理解し、大切に作る心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。

この日の県内産食材は、米、豚肉、にんじん、長ねぎ牛乳の予定です。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第7期】(12月分) 1月5日(月)

【第8期】(1月分) 2月2日(月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。

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。

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>

学校給食のレシピ

レシピ動画 公開中!



*がついた料理はレシピを紹介しています。

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

川崎市立中学校 自校調理校

8日(木)		マーボー丼(麦ごはん) 中華スープ みかん 牛乳		9日(金)		ごはん ししやものから揚げ 鶏ちゃん わかめスープ 牛乳		13日(火)		ごはん カレーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング オニオンスープ 牛乳		14日(水)		ごはん さけの塩焼き ごまあえ 雑煮 牛乳		15日(木)		韓国風そぼろごはん(麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト 牛乳									
【献立のねらい】季節の果物・みかんの栄養価を知る				◎岐阜県の郷土料理 鶏ちゃんを味わう				たまねぎの栄養価を知る				◎関東風のお雑煮を知る				韓国料理の調味料を知る											
●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15		しょうゆ 2.6 片栗粉 1.95 チンゲン菜 13		●ごはん 精白米 105		にんじん 15 たまねぎ 35 えのきたけ 10 粗塩 0.6 しょうゆ 2.4 片栗粉 1.2 わかめ(冷凍) 12		●ごはん 精白米 105		セロリ 3 にんじん 15 水 156 スープの素 1.5 粗塩 0.9 こしょう 0.04		●さけの塩焼き 塩ざけ(冷凍・切り身) 60		●ごまあえ もやし 20 キャベツ 35 にんじん 5 塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15		中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 えのきたけ 6 片栗粉 1.3 にら 4 ごま油 0.65									
●マーボー丼 米白絞油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.6 しょうゆ 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		●みかん みかん 80		●ししやものから揚げ(2) 油(揚げ物) 2 ししやも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6		●鶏ちゃん 米白絞油 0.5 しょうが 1 にんにく 0.5 とり肉(むね)皮なし 50 酒 1 たまねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 50 塩(ゆで塩) 1 酒 1 赤みそ(減塩) 4 砂糖 0.6 しょうゆ 1.5 片栗粉 0.5		●ポイル野菜 にんじん 10 キャベツ 40 ブロッコリー(市内産) 10 ホールコーン(冷凍) 10 塩(ゆで塩)		●和風ドレッシング 酢 2.86 砂糖 1.17 しょうゆ 4.5 米白絞油 1.17 白いりごま 1.3		●雑煮 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 32.5 にんじん 13 大根(市内産) 30 里芋 26 なると(冷凍) 6.5 粗塩 0.6 しょうゆ 2.6 白玉もち(冷凍) 39 小松菜(市内産) 13 塩(ゆで塩)		●ごまあえ もやし 20 キャベツ 35 にんじん 5 塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5		●韓国風そぼろごはん 米白絞油 0.45 にんにく 1 豚ひき肉(もも) 45 大豆ミート(小粒) 3.6 たまねぎ 15 にんじん 8 コチジャン 3.5 しょうゆ 5.5 粗塩 0.2 酒 3.8 みりん 4.5 砂糖 1.5 にら 7.5 ごま油 0.5 白いりごま 2		●ヨーグルト ヨーグルト 70									
●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) 1.5				●わかめスープ 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10				エネルギー 787 kcal		たんぱく質 34.0 g		エネルギー 789 kcal		たんぱく質 37.7 g		エネルギー 805 kcal		たんぱく質 29.5 g		エネルギー 796 kcal		たんぱく質 37.6 g		エネルギー 803 kcal		たんぱく質 35.5 g	
16日(金)		ごはん あじの香味ソース 浦上そぼろ みそ汁 牛乳		19日(月)		ごはん プリの鍋照りしょうが風味 お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳		20日(火)		白パン ポテトグラタン コーンソテー 牛乳		21日(水)		ごはん ひじきのごま風味 おでん 白菜のおかかあえ りんご 牛乳		22日(木)		麦ごはん ポークカレー カラフルサラダ はっこう乳									
◎長崎県の郷土料理を味わう				◎関西風のお雑煮を味わう				新じゃがが芋の栄養について知る				◎日本各地のおでんについて知る				ドレッシングを味わう											
●ごはん 精白米 105		みりん 0.8		●ごはん 精白米 95		大根 30 にんじん 10 里芋 20 白みそ(減塩) 5 京風白みそ 10 白玉もち(冷凍) 39 小松菜 13 塩(ゆで塩)		●白パン 白パン(減塩) 60		●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 新じゃが芋 91 粉チーズ 4 パン粉 0.75		●ごはん 精白米 105		●ひじきのごま風味 米白絞油 0.45 ひじき 1.8 酒 0.9 みりん 0.9 砂糖 0.45 しょうゆ 1.8 白いりごま 1.35		●白菜のおかかあえ 白菜(市内産) 56 酢 21 もやし 21 小松菜 21 塩(ゆで塩) 2.6 しょうゆ 0.7 上けずり節 0.7		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15		米白絞油 2 酢 4 砂糖 1 粗塩 0.4 こしょう 0.02 たまねぎ 1.5 洋辛子 0.1							
●あじの香味ソース あじ(冷凍・切り身) 60 米白絞油 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		●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 20 油揚げ(冷凍・カット) 10 新じゃが芋 4 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 チンゲン菜 13		●プリの鍋照りしょうが風味 ぶり(冷凍・切り身) 60 酒 0.5 しょうゆ 1 水 3 しょうが 0.3 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3		●ポークカレー 米白絞油 0.5 しょうゆ 2.6 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 新じゃが芋 91 粉チーズ 4 パン粉 0.75		●おでん 水 3 けずり節かつお 4.8 結びこんにぶ 24 こんにやく 36 大根(市内産) 18 とり肉(皮なし) 35 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ(減塩) 20 砂糖 1.2 粗塩 0.2 しょうゆ 4.5 生揚げ(冷凍) 20 さつま揚げ 15 うずら卵(水煮) 20		●りんご(1/4) りんご(皮付き) 57.5 塩(塩水)		●はっこう乳 アジドミルク 192.6		●カラフルサラダ 大根 16 にんじん 11 塩(ゆで塩) 32		●フレンチドレッシング											
エネルギー 773 kcal		たんぱく質 34.5 g		エネルギー 855 kcal		たんぱく質 36.1 g		エネルギー 829 kcal		たんぱく質 34.6 g		エネルギー 774 kcal		たんぱく質 32.6 g		エネルギー 868 kcal		たんぱく質 28.3 g									

川崎市立中学校 自校調理校

23日(金)			26日(月)			27日(火)			28日(水)			29日(木)		
ごはん いかの吉野揚げ もやしメンマ 豆腐団子スープ 牛乳			ごはん ごま塩 まぐろと大豆のみそがらめ タンメン いよかん 牛乳			ごはん 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き きざみのり ピリ辛キンピラごぼう 卵と冬野菜の和風汁 牛乳			とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(ごはん) 切り干し大根のベーコン煮 豚汁 牛乳			ハヤシライス(麦ごはん) 白菜としめじのスープ煮 牛乳		
卵乳			乳小			卵乳			乳			乳小		
いかの栄養について知る			季節の果物・いよかんを味わう			献立コンクール市長賞受賞献立を味わう			かながわ産品学校給食デーの献立を味わう			季節の食品・白菜の栄養価を知る		
●ごはん 精白米 105	しょうゆ 0.48 片栗粉 3.25 白菜 40 粗塩 0.8 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 片栗粉(揚げ物) 10.5	●ごはん 精白米 90 ●ごま塩 白いりごま 1.5 粗塩 0.08 水 5 ●まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物) 2 大豆(蒸し) 40 片栗粉(揚げ物) 6 油(揚げ物) 1.8 まぐろ(冷凍・角切) 32 しょうが 0.55 しょうゆ 1.4 片栗粉(揚げ物汁) 5.76 水 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1 ●タンメン 米白絞油 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	粗塩 1.5 こしょう 0.07 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.25 ホールコーン(冷凍) 13 もやし 13 キャベツ 26 中華めん(冷凍・無塩) 52 にら 4 ラー油 0.07 ●いよかん(1/4) いよかん 36	●ごはん 精白米 105 ●豚肉のこく旨ねぎ塩焼き 豚肉(もも) 40 豚肉(肩) 40 酒 1 米白絞油 0.5 みりん 20 砂糖 0.6 しょうゆ 0.8 粗塩 0.7 中華スープの素(袋) 0.6 粗びき黒こしょう 0.06 片栗粉 0.3 ごま油 0.5 ●きざみのり きざみのり(袋) 0.3 ●ピリ辛キンピラごぼう 米白絞油 0.5 まぐろフレーク(油漬) 10 ごぼう 23 つきこんにやく 15 にんじん 18 砂糖 1.5 しょうゆ 3 みりん 1.3 白いりごま 0.5	ラー油 0.2 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 10 にんじん(市内産) 30 大根(市内産) 1.5 みりん 1.5 粗塩 0.8 しょうゆ 1.5 豆腐(冷凍・カット) 25 片栗粉 0.6 鶏卵 20 小松菜(市内産) 5 塩(ゆで塩) 0.01 献立コンクール 市長賞献立	●ごはん 精白米 110 ●とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 油(揚げ物) 3.5 とりにく(むね)皮付き 70 酒 1.2 粗塩 0.3 片栗粉(揚げ物) 10.5 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 2 酒 1.4 みりん 7 わけぎ 7 ●切り干し大根のベーコン煮 米白絞油 0.5 ベーコン 4.8 切り干し大根 8.4 にんじん(市内産) 7.2 水 0.05 こんぶ(だし用) 1.5 けずり節かつお 0.6 砂糖 3 しょうゆ 1.2 ●豚汁 米白絞油 0.5	豚肉(もも)(県内産) 10 豚肉(肩)(県内産) 10 ごぼう 7 にんじん 13 こんにやく 13 水白絞油 0.5 新じゃが芋 35 豆腐(冷凍・カット) 25 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ(市内産) 10 粗塩 0.9 新じゃが芋 35 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 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 4 ●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 4.5 にんじん 6 白菜 85 しめじ 15	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●ハヤシライス 水白絞油 0.5 にんにく 0.7 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ(市内産) 10 粗塩 0.9 新じゃが芋 35 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 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 4 ●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 4.5 にんじん 6 白菜 85 しめじ 15	粗塩 0.3 こしょう 0.02 スープの素 0.75 しょうゆ 0.3					
エネルギー 809 kcal	たんぱく質 38.3 g	エネルギー 870 kcal	たんぱく質 38.2 g	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 36.3 g	エネルギー 909 kcal	たんぱく質 38.2 g	エネルギー 874 kcal	たんぱく質 30.5 g					

30日(金)	ごはん 揚げしゅうまい 野菜炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳	30日(金)	ごはん 揚げしゅうまい 野菜炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳
きのこの栄養を知る		きのこの栄養を知る	
●ごはん 精白米 105	しめじ 10 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	●ごはん 精白米 105	しめじ 10 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
●揚げしゅうまい(3) 油(揚げ物) 2.4 しゅうまい(冷凍) 54		●揚げしゅうまい(3) 油(揚げ物) 2.4 しゅうまい(冷凍) 54	
●野菜炒め 米白絞油 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 塩(ゆで塩) 20 たまねぎ 20 もやし 20 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 片栗粉 0.5		●野菜炒め 米白絞油 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 塩(ゆで塩) 20 たまねぎ 20 もやし 20 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 片栗粉 0.5	
●青菜ときのこのスープ 水 156 とり肉(皮なし) 26 にんじん 15 えのきだけ 10		●青菜ときのこのスープ 水 156 とり肉(皮なし) 26 にんじん 15 えのきだけ 10	
エネルギー 786 kcal	たんぱく質 28.1 g	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 28.1 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。