

令和8年1月 献立表 川崎市立東橋・犬藏・中野島・はるひ野中学校

川崎市教育委員会事務局

給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意いただき、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とることができる			
12日	成人の日	ごはん カレーチキン ボイル野菜 和風ドレッシング オニオンスープ 牛乳 (乳)	ごはん さけの塩焼き ごまあえ 雑煮 牛乳 (乳)	マーボー丼 (麦ごはん) 中華スープ みかん 牛乳 (乳)
13日		805kcal 29.5g	796kcal 37.6g	787kcal 34.0g
14日				
15日				
16日				
17日				
18日				
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)	白パン (小) ポテトグラタン (乳) (小) コーンソテー 牛乳 (乳)	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)	韓国風そぼろごはん (麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト (乳) 牛乳 (乳)
20日		829kcal 34.6g	774kcal 32.6g	803kcal 35.5g
21日				
22日				
23日				
24日				
25日				
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)	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)	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)	麦ごはん ポークカレー* (小) カラフルサラダ はっこう乳 (乳)
27日		815kcal 36.3g	909kcal 38.2g	868kcal 28.3g
28日				
29日				
30日				
31日				

★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 ボイル野菜「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」

(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。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきぞだち」の使用日です。

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、大切にす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・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。

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 (ⒶⒷⒸ) 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

川崎市立中学校 自校調理校

23日(金)	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	(卵)(乳)	26日(月)	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	(卵)(乳)	27日(火)	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	(卵)(乳)	28日(水)	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	(卵)(乳)	29日(木)	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)	
いかの栄養について知る															
● ごはん 精白米	105	しょうゆ 片栗粉 白菜	0.48 3.25 40	● ごはん 精白米	90	粗塩 こしょう 中華スープの素(袋)	1.5 0.07 1.5	● ごはん 精白米	105	ラー油 豚肉(もも)	0.2 40	● ごはん 精白米	110	豚肉(もも)(県内産) 豚肉(肩)(県内産)	10 10
● いかの吉野揚げ 油(揚げ物)	3.5	こしょう いか(冷凍)	0.04 1.5	● ごま塩 白いりごま	1.25	豚肉(もも) ホールコーン(冷凍)	1.5 13	● ごま塩 粗塩	1.25	こんぶ(だし用) 豚肉(肩)	0.65 40	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	110	ごぼう 米粒麦	7 15
酒	1	粗塩	0.8	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.5	豚肉(もも) ホールコーン(冷凍)	1.5 13	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.5	けずり節かつお 酒	6.5 1	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	こんにゃく 水	13
粗塩	0.3	春雨	5	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.3	豚肉(もも) 中華めん(冷凍・無塩)	1.5 52	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.3	酒(揚げ物) にんじん(市内産)	70 10	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	新じゃが芋 豆腐(冷凍・カット)	35 25
片栗粉(揚げ物)	10.5	片栗粉	1.3	● まぐろと大豆のみそがらめ 長ねぎ	10	粗塩	0.08	● まぐろと大豆のみそがらめ 長ねぎ	10	大根(市内産)	30	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	豚肉(もも) 豚肉(肩)	30 30
● もやしメンマ	0.45	長ねぎ	10	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	2	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	2	長ねぎ	20	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	赤みそ(減塩) 赤みそ(減塩)	5.4 5.4
米白絞油	0.45	大豆(蒸し)	40	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	6	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	赤ワイン	4
ベーコン	3	片栗粉(揚げ物)	6	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	たまねぎ	75
たけのこ(水煮)	15	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	にんじん	25
砂糖	1.08	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	水	水
しょうゆ	3.78	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	粗塩	0.9
もやし	60	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	新じゃが芋	35
片栗粉	0.45	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	トマケチャップ	15
ごま油	0.3	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	デミグラスソース	6.5
● 豆腐団子スープ	水	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	ウスターーソース	4.6
水	15	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	しょうゆ	1.9
豚ひき肉(もも)	32.5	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	砂糖	0.1
絞り豆腐	10	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	米白絞油	6.4
たまねぎ	4.2	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	小麦粉	6.4
鶏卵	4.8	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	生クリーム	4
しょうが	0.78	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	● 白菜としめじのスープ煮	
酒	0.72	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	粗塩	0.8	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	米白絞油	0.5
粗塩	0.1	まぐろ(冷凍・角切)	32	● まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物)	1.8	粗塩	0.07	● まぐろと大豆のみそがらめ ラーメン	0.07	みりん	1.5	● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 水	13	ベーコン	4.5
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	38.3 g	エネルギー	909 kcal	たんぱく質	38.2 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	(卵)(乳)		エネルギー	874 kcal	たんぱく質	30.5 g	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
きのこの栄養を知る															
● ごはん 精白米	105	しめじ	10	● きざみのり きざみのり(袋)	0.3	豚汁	0.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー		● 白菜としめじのスープ煮			
● 揚げしゅうまい(3) 油(揚げ物)	2.4	粗塩	0.9	● きざみのり きざみのり(袋)	0.3	ごぼう	10	● きざみのり きざみのり(袋)	0.5	かなかわ産品 学校給食デー		米白絞油	0.5		
しうまい(冷凍)	54	こしょう	0.4	豚肉(もも)	1.5	つきこんにやく	15	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー		ベーコン	4.8	にんじん	6
● 野菜炒め	0.65	中華スープの素(袋)	1.5	豚肉(もも)	12.5	にんじん	18	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー		白菜	85	白菜	85
米白絞油	0.5	春雨	5.2	豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー		しめじ	15	しめじ	15
しょうが	0.3	片栗粉	0.65	豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
豚肉(もも)	7.5	チンゲン菜	15	豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
豚肉(肩)	7.5			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
粗塩	0.1			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
こしょう	0.01			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
にんじん	10			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
塩(ゆで塩)				豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
たまねぎ	20			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
もやし	20			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
キャベツ	30			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
粗塩	0.5			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
こしょう	0.03			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
オイスターソース	0.1			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
しょうゆ	0.5			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
片栗粉	0.5			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
● 青菜ときのこのスープ	156			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
水	26			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
とり肉(皮なし)	15			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
にんじん	10			豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
えのきだけ				豚肉(もも)	12.5	砂糖	1.5	● 切り干し大根のベーコン煮	0.5	かなかわ産品 学校給食デー					
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	エネルギー	786 kcal	たんぱく質	30.5 g	エネルギー	809 kcal	たんぱく質	38.3 g