


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>学校給食のレシピとレシピ動画を公開中!</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。 ご家庭でも給食の味を楽しんでください。</p> <p>URL をクリック!! https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html</p> 					
<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第1期】(4・5月分) 6月30日(火)</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>ごはん 蒸ししゅうまい(小) 野菜炒め 卵スープ(卵) 牛乳(乳)</p> <p>823kcal 30.6g</p>			<p>ごはん ちくわのかば焼き 塩きゅうり けんちん汁* 牛乳(乳)</p> <p>757kcal 28.8g</p>
<p>ごはん 手羽元のしょうが煮* 塩だれ野菜 青菜ときのこのスープ 牛乳(乳)</p> <p>765kcal 32.7g</p>	<p>端午の節句の行事食 たけのこごはん (ごはん) ぶりのたつた揚げ 豆腐のすまし汁 かしわもち 牛乳(乳)</p> <p>870kcal 34.5g</p>	<p>チキンクリームライス(乳)(小) (ターメリックライス) コーンソテー 牛乳(乳)</p> <p>869kcal 32.3g</p>	<p>ごはん 蒸ししゅうまい(小) 野菜炒め 卵スープ(卵) 牛乳(乳)</p> <p>823kcal 30.6g</p>	<p>きな粉パン* (胚芽コッパン(小)) カレーシチュー*(乳) ポイル野菜 フレンチドレッシング 牛乳(乳)</p> <p>773kcal 32.9g</p>	
<p>11日 ごはん 手羽元のしょうが煮* 塩だれ野菜 青菜ときのこのスープ 牛乳(乳)</p> <p>765kcal 32.7g</p>	<p>12日 端午の節句の行事食 たけのこごはん (ごはん) ぶりのたつた揚げ 豆腐のすまし汁 かしわもち 牛乳(乳)</p> <p>870kcal 34.5g</p>	<p>13日 チキンクリームライス(乳)(小) (ターメリックライス) コーンソテー 牛乳(乳)</p> <p>869kcal 32.3g</p>	<p>14日 野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん) わかめとえのきのスープ フルーツポンチ 牛乳(乳)</p> <p>844kcal 35.3g</p>	<p>15日 麦ごはん ビーンズカレー(小) きゅうりの中華づけ* 牛乳(乳)</p> <p>892kcal 34.0g</p>	
<p>18日 ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳(乳)</p> <p>883kcal 30.8g</p>	<p>19日 給食休止日</p>	<p>20日 ごはん ししゃものから揚げ* 生揚げの四川煮* 春雨の中華スープ 牛乳(乳)</p> <p>852kcal 35.5g</p>	<p>21日 黒丸パン(小) マカロニグラタン*(乳)(小) ジュリエンスープ 牛乳(乳)</p> <p>817kcal 33.1g</p>	<p>22日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ごま酢あえ みそ汁 ヨーグルト(乳) 牛乳(乳)</p> <p>874kcal 36.7g</p>	
<p>25日 ごはん 豆腐ハンバーグ 和風ソース 粉ふき芋 沢煮椀 牛乳(乳)</p> <p>752kcal 29.2g</p>	<p>26日 ごはん とり肉のから揚げ* もやしのおま煮 みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>795kcal 35.1g</p>	<p>27日 ブルコギ丼* (麦ごはん) アジアンスープ メロン 牛乳(乳)</p> <p>844kcal 38.3g</p>	<p>28日 ごはん さけの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>800kcal 39.1g</p>	<p>29日 ごはん 豚肉のトマト煮*(小) ひじきのサラダ* オニオンスープ 牛乳(乳)</p> <p>834kcal 32.0g</p>	

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

★市内産の野菜
8日 ポイル野菜「キャベツ」、「ブロッコリー」
11日 塩だれ野菜「きゅうり」
29日 豚肉のトマト煮「トマト」
(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。)

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。




**川崎市 LINE 公式アカウントで
給食献立の配信が始まりました!**

受信設定から配信を希望する
中学校等のブロックを選択する
と、毎週金曜日 15時に翌週の献
立のお知らせを受け取ることが
できます。

中学学校給食献立
自校調理校
●3/2(月)
ごはん
ヤンニョムチキン
三色ナムル
わかめとコーンのスープ
牛乳
●3/3(火)
赤飯

クリックすると
友だち登録できます


友だち追加



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(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。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)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>

川崎市立中学校 自校調理校

Table with 5 columns representing days (1日(金), 7日(木), 8日(金), 11日(月), 12日(火)) and rows for menu items, ingredients, and nutritional values. Includes sub-headers like '【献立のねらい】' and '◎はしの使い方について知る'.

川崎市立中学校 自校調理校

21日(木)	黒丸パン マカロニグラタン ジュリエンスープ 牛乳 (乳)小	22日(金)	高野豆腐のそぼろごはん(妻ごはん) ごま酢あえ みそ汁 ヨーグルト 牛乳 (乳)	25日(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ和風ソース 粉ふき芋 沢煮椀 牛乳 (乳)	26日(火)	ごはん とり肉のから揚げ もやしのうま煮 みそ汁 牛乳 (乳)	27日(水)	ブルコギ丼(妻ごはん) アジアンスープ メロン 牛乳 (乳)
黒糖について知る		ヨーグルトの栄養について知る		豆腐ハンバーグについて知る		塩こうじについて知る		季節の果物・メロンを味わう	
●黒丸パン 黒丸パン 60	スープの素 1.3	●妻ごはん 精白米 95 米粒麦 15	ごんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 25 油揚げ 7 じゃが芋 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷) 10	●ごはん 精白米 100	粗塩 0.8 しょうゆ 1.95 片栗粉 0.65 水菜 6.5	●ごはん 精白米 105	赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 チンゲン菜 15	●妻ごはん 精白米 95 米粒麦 15	こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 春雨 5 長ねぎ 10 ナンブラー 1.2 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 レモン果汁(冷) 1
●マカロニグラタン 油 0.5 とり肉(皮つき) 26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 粗塩 0.6 こしょう 0.04 チーズ 6 油 4.55 小麦粉 4.55 牛乳 70 脱脂粉乳 5 マカロニ 26 ゆで塩 4 粉チーズ 0.75		●高野豆腐のそぼろごはん しょうが 1 豚ひき肉(もも) 0.65 にんじん 45 酒 20 みりん 1.3 砂糖 2.6 しょうゆ 3.8 大豆ミート(小粒) 7.5 凍り豆腐 5	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●豆腐ハンバーグ和風ソース 豆腐ハンバーグ 80 油 0.24 たまねぎ 24 水 4 砂糖 1.5 しょうゆ 2.25 みりん 1.6 片栗粉 0.24	●粉ふき芋 水 70 じゃが芋 70 ゆで塩 0.18	●とり肉のから揚げ 揚げ油 3.5 とり肉(むね・皮つき) 70 塩こうじ 6 にんにく 2 しょうが 0.3 片栗粉 12.6	●もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 砂糖 1 しょうゆ 3.5 にんじん 7 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4	●ブルコギ丼 油 1 豚肉(もも) 45 豚肉(肩) 45 しょうが 0.39 にんにく 0.39 酒 0.65 しょうゆ 0.9 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	●メロン(1/12) メロン 55
●ジュリエンスープ 油 0.5 ベーコン 5.2 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 水 52 キャベツ 0.8 粗塩 0.8 こしょう 0.04		●ごま酢あえ もやし 20 キャベツ 25 にんじん 5 ゆで塩 5 ホールコーン(冷) 8 酢 1.2 砂糖 0.96 粗塩 0.3 しょうゆ 1 白いりごま 0.8	●みそ汁 水 156 ごんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 油揚げ(冷) 6.5 たまねぎ 30 キャベツ 36 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4	●沢煮椀 水 0.65 ごんぶ 6.5 厚けずり節(かつお) 6.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 6.5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 13 大根 25 えのきたけ 6.5 しょうが 0.39	●みそ汁 水 156 ごんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 30 えのきたけ 6.5 豆腐(冷) 40	●みそ汁 水 156 ごんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 たまねぎ 30 えのきたけ 6.5 豆腐(冷) 40	●アジアンスープ 油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮なし) 15 水 40 もやし 0.9 粗塩 0.9		
エネルギー 817 kcal	たんぱく質 33.1 g	エネルギー 874 kcal	たんぱく質 36.7 g	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 29.2 g	エネルギー 795 kcal	たんぱく質 35.1 g	エネルギー 844 kcal	たんぱく質 38.3 g

28日(木)	ごはん さけの塩焼き 五目豆 みそ汁 牛乳 (乳)	29日(金)	ごはん 豚肉のトマト煮 ひじきのサラダ オニオンスープ 牛乳 (乳)小
◎和食のマナーについて知る		「かわさきそだち」のトマトを味わう	
●ごはん 精白米 105		●ごはん 精白米 100	油 1.1 白いりごま 1.3
●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60		●豚肉のトマト煮 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 1.3 たまねぎ 52 にんじん 13 トマトケチャップ 10 トマト(市内産) 20 デミグラスソース 3.9 粗塩 0.5 砂糖 0.39 チリパウダー 0.04 ペンネマカロニ 10 ゆで塩	●オニオンスープ 油 1 たまねぎ 80 ベーコン 8 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
●五目豆 油 0.5 とり肉(皮なし) 18 にんじん 12 ごんぶ(角) 1.2 ひじき 0.96 こんにゃく 18 大豆 14.4 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4		●ひじきのサラダ(ポイル野菜) ひじき 1 ホールコーン(冷) 10 キャベツ 42 むきえだ豆(冷) 10 ゆで塩	
●みそ汁 水 156 ごんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6.5 油揚げ(冷) 6.5 たまねぎ 30 キャベツ 36 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4		●ひじきのサラダ(ドレッシング) 酢 2.9 砂糖 1.2 しょうゆ 4.5	
エネルギー 800 kcal	たんぱく質 39.1 g	エネルギー 834 kcal	たんぱく質 32.0 g