

月	火	水	木	金
<p>野菜ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。</p> 	<p>学校給食費の口座振替日 【第1期】(4・5月分) 6月 30日(火) 【第2期】(6月分) 7月 31日(金) ※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>1日 市制記念日</p>	<p>2日 麦ごはん 夏野菜のカレー(小) コーンソテー 牛乳★(乳) 865kcal 30.8g</p>	<p>3日 麦ごはん かつおのごまみそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★(乳) 813kcal 37.9g</p>
<p>6日 麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 切り干し大根の ゴママヨサラダ わかめスープ 牛乳★(乳) 759kcal 28.1g</p>	<p>7日 セタの行事食 麦ごはん とり肉のオニオンソース ひじきのサラダ セタ汁 牛乳★(乳) 785kcal 30.5g</p>	<p>8日 コッペパン★(小) いちごジャム トマトソースパスタ(小) キャベツと コーンのスープ 牛乳★(乳) 799kcal 34.1g</p>	<p>9日 ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳★(乳) 843kcal 33.6g</p>	<p>10日 マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ はっこう乳★(乳) 771kcal 31.7g</p>
<p>13日 ごはん ハンバーグ(小) ポイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 牛乳★(乳) 891kcal 34.0g</p>	<p>14日 麦ごはん とり肉の 塩こうじから揚げ にんじんしりしり ニュータantanメン風 春雨スープ(卵) 牛乳★(乳) 860kcal 38.6g</p>	<p>15日 キムたく丼 (麦ごはん) じゃが芋のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳★(乳) 900kcal 31.6g</p>	<p>16日 麦ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 春雨スープ 牛乳★(乳) 817kcal 31.2g</p>	<p>17日 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) じゃこきゅうり キャベツのみそ汁 牛乳★(乳) 762kcal 31.9g</p>

中学校給食 献立コンクール

＜メインテーマ＞
みんなで創る「健康給食」

○応募内容
【生徒部門】
サブテーマ：食の気づきをアイデアに みんなが笑顔になる給食を考えよう！
主食・主菜・副菜・汁物がそろった1食分の献立

【保護者部門】
サブテーマ：心も体も育つ 中学生に食べてもらいたい汁物（スープ）
汁物（スープ）1品

○応募方法
【生徒部門】 応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
【保護者部門】 ①または②のいずれか
① 応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
② 応募フォームを送信

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
【保護者部門応募フォーム】
<https://logoform.jp/form/FUQz/1575268>

○応募締切：令和8年8月26日（水）

○審査基準
【生徒部門】

- ・1食分（主食、主菜、副菜、汁物）が整った1食分であること
- ・栄養のバランスがとれていること
- ・サブテーマに沿った食の気づきを解決するアイデアのある献立であること

【保護者部門】

- ・「汁物（スープ）」1品分の料理であること
- ・サブテーマに沿った料理であること

【生徒部門・保護者部門共通】

- ・コンセプトが伝わる献立や料理テーマが記載されていること
- ・加熱を基本とした献立又は料理であること
- ・大量調理に適した献立又は料理であること

詳しくはこのページのちらしをご覧ください
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000151029.html>

※県内産の食材は、牛乳です。豚肉、とうがんは県内を含む複数の産地より調達します。

※「かわさきそだち」(市内産の野菜)

8日 トマトソースパスタ「たまねぎ」「トマト」

14日 ニュータantanメン風春雨スープ「たまねぎ」「香辛子粉」
(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。)

※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、学校からの配布物などでご確認くださいようお願いいたします。

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

※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。

■学校給食レシピ・レシピ動画
はこちら↓↓

■献立表(詳細版)
■放射能検査の結果
■給食で使用する食材の産地
は、こちら↓↓

ご家庭で参考にして給食の献立を作ってみてください。

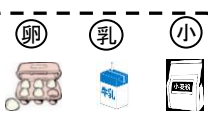
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

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。

※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。



○給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和8年
7月号

だんだん暑い日が増えてきましたが、暑さで疲れ気味の人はいませんか。給食では、暑い時でも食欲が増すようにカレー粉などの香辛料を効かせた献立を積極的に取り入れています。暑さに負けないように、一日三食きちんと食べて規則正しい生活を送りましょう。

暑さに負けない食事をしよう！～夏にとりたい栄養素と食品～

<p>●ビタミンB1</p> <p>糖質をエネルギーに変え、疲労の回復に役立つ</p> <p>○主な食品</p> <p>豚肉、大豆、大豆製品、ごま など</p>	<p>●ビタミンC</p> <p>体の酸化を防ぐ、免疫力を上げる</p> <p>○主な食品</p> <p>キウイフルーツ、ブロッコリー、じゃが芋 など</p>
<p>●カリウム</p> <p>体の余分な塩分を排出する</p> <p>○主な食品</p> <p>きゅうり、トマト、なす、すいか など</p>	<p>●クエン酸</p> <p>食欲の増進、疲労の回復に役立つ</p> <p>○主な食品</p> <p>梅干し、酢、レモン、グレープフルーツ など</p>

自分でお昼ごはんを選ぶときのポイント

夏休みで給食がないときは、自分でお昼ごはんを準備したり、買いに行ったりする機会が多くなります。コンビニエンスストアで食事を選ぶ際は、おにぎりや麺類など一品のみの食事ではなく、たとえば「おにぎり+から揚げ+野菜サラダ」のように、主食+主菜+副菜を組み合わせることをおすすめします。

<p>主食</p> <p>おにぎり</p> <p>+</p> <p>主菜</p> <p>から揚げ</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>主食・主菜</p> <p>サンドイッチ 卵やツナなどたんぱく質がとれるもの</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>主食・主菜</p> <p>お弁当</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜スティック</p> <p>または</p> <p>貝だくさんのみそ汁</p>	<p>主食</p> <p>麺類 (うどん・そばなど)</p> <p>+</p> <p>主菜</p> <p>サラダチキン</p> <p>+</p> <p>副菜</p> <p>野菜のおかず</p>
--	--	---	--

*食事を組み合わせて選ぶ時にはこれらの食品なども参考にしてみましょう。

<p>主食として</p>  <p>パックごはん</p>	<p>主菜として</p>  <p>レトルトの焼き魚</p>	<p>副菜として</p>  <p>ゆで卵</p>	<p>汁物として</p>  <p>ひじきの煮物</p>	<p>デザートとして</p>  <p>カップスープ</p>	<p>デザートとして</p>  <p>ヨーグルト</p>	<p>デザートとして</p>  <p>バナナ</p>
--	--	---	--	--	---	---

		1日(水)	市制記念日		2日(木)	3日(金)			
					麦ごはん 夏野菜のカレー コーンソテー 牛乳 (乳)小 【献立のねらい】◎夏野菜を味わう ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●夏野菜のカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 37 とり肉(皮つき) 67 白ワイン 1.5 炒めたまねぎ(冷) 18.5 にんじん 20 じゃが芋 30 スツキーニ 10 なす 10 トマト水煮 20 カラメルソース 2 粗塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.7 小麦粉 6.4 カレー粉 1 さやいんげん(冷) 5 ●コーンソテー 油 0.3 エネルギー 865 kcal たんぱく質 30.8 g	麦ごはん かつおのごまみそがらめ 牛乳 (乳) 【献立のねらい】◎夏野菜を味わう ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●かつおのごまみそがらめ 揚げ油 3 かつお(角) 60 しょうゆ 1.8 酒 1 片栗粉 10.8 水 4.3 赤みそ 1.5 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 ●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 粗塩 0.02 こしょう 0.6 しょうゆ 0.5 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 エネルギー 813 kcal たんぱく質 37.9 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。							
6日(月)	麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 切り干し大根のゴマヨサラーダ わかめスープ 牛乳 (乳)	7日(火)	麦ごはん とり肉のオニオンソース ひじきのサラダ セタ汁 牛乳 (乳)	8日(水)	コッペパン いちごジャム トマトソースパスタ キャベツとコーンのスープ 牛乳 (乳)小	9日(木)	ごはん ホキフライ 中濃ソース スタミナ炒め どうがンスープ 牛乳 (乳)小	10日(金)	マーボー井(麦ごはん) 野菜スープ はっこう乳 (乳)
◎夏野菜のきゅうりを味わう		七タの行事食について知る		「かわさきそだち」のトマトとたまねぎを味わう		◎夏野菜のとうがんとを味わう		はっこう乳について知る	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.6 豚肉(もも) 20 にんじん 15 じゃが芋 30 水 30 生揚げ(冷) 55 砂糖 2.5 しょうゆ 6 長ねぎ 10 片栗粉 1.1 ●切り干し大根のゴマヨサラーダ 切り干し大根 4 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 粗塩 0.05 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 4 白すりごま 2 エネルギー 759 kcal たんぱく質 28.1 g	●わかめスープ ベーコン 2.4 水 15 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 0.9 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 12 わかめ(冷) 13 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●とり肉のオニオンソース 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 粗塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 12 油 0.5 しょうゆ 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 水 5.8 しょうゆ 3.5 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 0.7 エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.5 g	しょうゆ 0.7 油 0.4 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4 ●いちごジャム いちごジャム(袋) 20 ●トマトソースパスタ 油 0.6 とり肉(皮つき) 52 粗塩 0.1 こしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ(市内産) 52 にんじん 10 エリンギ(冷) 8 トマトケチャップ 13 トマト(市内産) 19 トマト水煮 15 粗塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 リボンマカロニ 24 ●キャベツとコーンのスープ 油 0.5 豚肉(もも) 18 水 0.5 エネルギー 799 kcal たんぱく質 34.1 g	たまねぎ 17 コッペパン 60 ●いちごジャム いちごジャム(袋) 20 ●トマトソースパスタ 油 0.6 とり肉(皮つき) 52 粗塩 0.1 こしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ(市内産) 52 にんじん 10 エリンギ(冷) 8 トマトケチャップ 13 トマト(市内産) 19 トマト水煮 15 粗塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 リボンマカロニ 24 ●キャベツとコーンのスープ 油 0.5 豚肉(もも) 18 水 0.5 エネルギー 843 kcal たんぱく質 33.8 g	●ごはん 精白米 100 ●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース 7 ●スタミナ炒め 油 0.5 にんにく 0.4 しょうが 0.1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 8 たまねぎ 20 砂糖 1.4 しょうゆ 4.2 粗塩 0.07 オイスターソース 1.4 もやし 40 いら 5 片栗粉 1.4 ごま油 0.3 ●とうがんとスープ 水 20 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 813 kcal たんぱく質 37.9 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●マーボー井 油 0.54 にんにく 0.24 しょうが 0.36 豆板醤 0.36 豚ひき肉(もも) 24 大豆ミート(小粒) 6 砂糖 1.56 しょうゆ 6 トマトケチャップ 8.4 水 7.4 赤みそ 1.2 テンメンジャン 95 豆腐(冷) 16.8 長ねぎ 1 片栗粉 0.36 ラー油 0.6 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 水 25 もやし 30 キャベツ 1 粗塩 1 エネルギー 771 kcal たんぱく質 31.7 g				

13日(月)	ごはん ハンバーグ ボイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)小	14日(火)	麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ にんじんしりしり (卵)乳 ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳	15日(水)	キムたく丼(麦ごはん) じゃが芋のみそ汁 フルーツ白玉 牛乳 (乳)	16日(木)	麦ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 春雨スープ 牛乳 (乳)	17日(金)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこきゅうり キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)	
ポターージュについて知る		ニュータンタンメン風春雨スープを味わう			キムたく丼について知る		さばの栄養を知る		◎酢の効果を知る	
● ごはん 精白米 100	白いんげん豆 ペースト(冷) 34	● 麦ごはん 精白米 92	しょうゆ 1.2	● 麦ごはん 精白米 102	ダイスゼリー(梨) 30	● 麦ごはん 精白米 92	春雨 5	● 麦ごはん 精白米 102	こんぶ 0.6	● 高野豆腐のそぼろごはん 厚けずり節(かつお) 6
● ハンバーグ ハンバーグ 80	スープの素 1	● とり肉の塩こうじから揚げ 揚げ油 3.5	もやし 20	● キムたく丼 油 0.65	白玉団子(冷) 20	● さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	片栗粉 0.6	● 高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6	たまねぎ 22	キャベツ 40
油 0.5	調理用牛乳 60	とりに肉(皮つき) 35	春雨 3	豚肉(もも) 30		● きんぴらごぼう 油 0.5	ほうれん草(冷) 5	しょうが 0.65	白みそ 5	油揚げ(冷) 8
たまねぎ 15	脱脂粉乳 5	とりに肉(皮なし) 35	パプリカ粉 0.3	豚肉(肩) 30		● 春雨スープ 水 0.6		豚ひき肉(もも) 36	ほうれん草(冷) 5	
水 5	米粉 3	液体塩こうじ 6	片栗粉 0.1	にんじん 5		● じゃが芋のみそ汁 水 0.8		にんじん 20		
デミグラスソース 4		片栗粉 12.9		キャベツ 25		● フルーツ白玉 ミックスフルーツ 50		酒 1.3		
トマトケチャップ 5.6		● にんじんしりしり まぐろフレーク 20		白菜刻みキムチ(冷) 26				みりん 2.3		
ウスターソース 1.2		にんじん 36		たくあんづけ 19				砂糖 3.5		
● ボイル野菜 にんじん 10		砂糖 0.7		長ねぎ 13				しょうゆ 7.7		
ホールコーン(冷) 20		粗塩 0.2		しょうゆ 0.5				凍り豆腐 6.5		
もやし 30		しょうゆ 0.9		片栗粉 1.5				大豆ミート(小粒) 3		
ゆで塩		白いりごま 1.3		ごま油 0.4				● じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.2		
● 和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8		● ニュータンタンメン風春雨スープ ごま油 0.5		● じゃが芋のみそ汁 水 0.6				しらす干し 2		
● 白いんげん豆のポターージュ 油 0.6		豆板醤 0.1		厚けずり節(かつお) 6				● じゃこきゅうり(きゅうり) きゅうり 42		
ベーコン 6		にんにく 0.6		たまねぎ 32				ゆで塩		
たまねぎ 40		豚ひき肉(もも) 20		じゃが芋 45				酢 1.4		
にんじん 15		たまねぎ(市内産) 40		油揚げ(冷) 8				とり肉(皮なし) 15		
粗塩 1		水 1.1		赤みそ 4.8				たまねぎ 30		
ごしょう 0.04		粗塩 0.04		白みそ 4.8				にんじん 10		
水 20		ごしょう 0.04		ほうれん草(冷) 5				粗塩 1		
じゃが芋 20		がらすスープ 2		● フルーツ白玉 ミックスフルーツ 50				ごしょう 0.02		
エネルギー 891 kcal	たんぱく質 34.0 g	エネルギー 860 kcal	たんぱく質 38.6 g	エネルギー 900 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 817 kcal	たんぱく質 31.2 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 31.9 g	