

月		火		水		木		金	
みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、市立中学校の生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は令和9年1月、保護者部門は令和9年2月に中学校給食で提供する予定です。									
友好都市献立(沖縄県那覇市)						1日		2日	
タコライス (ごはん タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ(乳)) もずくスープ 牛乳★(乳) 762kcal 33.8g								切り干し大根の まぜごはん (しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ(小) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 781kcal 28.1g	
5日		6日		7日		8日		9日	
ロールパン★(小) さつま芋のクリーム煮(乳)(小) ジュリエヌスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 859kcal 28.9g		ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ(小) 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★(乳) 845kcal 27.6g		ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 909kcal 37.2g		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) 865kcal 30.5g		友好都市献立(韓国富川市) キムチビビンバ(麦ごはん) サムゲタン風スープ りんごゼリー★ 牛乳★(乳) 853kcal 36.6g	
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！ ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に、給食の味を楽しんでください。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000125035.html									
14日		15日		16日		19日		20日	
麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 832kcal 31.6g		麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん(小) 牛乳★(乳) 766kcal 38.4g		麦ごはん 煮ししゅうまい(小) 春雨の塩炒め にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳) 787kcal 29.5g		麦ごはん ポークカレー(小) ひじきのサラダ 牛乳★(乳) 860kcal 30.4g		麦ごはん めかじきと大豆のみそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★(乳) 804kcal 33.1g	
21日		22日		23日		26日		27日	
マーボー丼(麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 849kcal 34.9g		麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイピーエン(卵) 牛乳★(乳) 819kcal 30.0g		麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 807kcal 33.6g		麦ごはん ハンバーグ おろしソース(小) 野菜ソテー パスタ入り ミネストラスープ(小) 牛乳★(乳) 804kcal 29.6g		麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のどろみ汁 牛乳★(乳) 756kcal 34.0g	
果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。									
29日		30日							
麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ カルシウム たっぷりサラダ(乳) かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 844kcal 33.8g		麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳) 772kcal 31.5g							

友好都市提携30周年を記念した献立を提供します!!

1日(木) 「沖縄県・那覇市」にちなんだ献立
9日(金) 「韓国・富川市」にちなんだ献立

給食を通して友好都市への関心を高め、それぞれの国や地域の特色ある食文化について味わいながら知ってほしいと思います。

※県内産の食材は、牛乳です。豚肉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
14日 大根ときゅうりの中華づけ「きゅうり」
(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。

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、その他の木の果類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

(卵) (乳) (小)

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第4期】(8・9月分) 9月30日(水)
【第5期】(10月分) 11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。

■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
こちら↓↓
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



暑い夏が過ぎ、さわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。食欲の秋、実りの秋ともいわれ、おいしい食べ物が多く出回ります。旬の食べ物は、味が良く栄養が豊富です。給食でもさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。食事・運動・睡眠のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

給食から学ぶ「五大栄養素」

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことを指します。私たちが生きていくうえでそれぞれが重要な働きをしています。日々の給食では、この五大栄養素がしっかりとれるよう、献立を作成しています。給食を例に栄養素の種類や働きを見てみましょう。

脂質

- 体内で分解されてエネルギー源になる
- 細胞膜などの構成成分になる

主な食品…油、マヨネーズ、ごまなど

たんぱく質

- 筋肉や血液など体を構成する成分となる
- エネルギー源としても利用される

主な食品…肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

炭水化物

- 麦ごはん
- さばの塩焼き
- じゃが芋入り野菜炒め
- かんぴょうのみそ汁
- 牛乳

炭水化物

糖質：体内でぶどう糖に分解され、体を動かすエネルギー源になる
食物繊維：腸の調子を整える

主な食品…ごはん、パン、めん、芋など

無機質(ミネラル)

(カルシウムや鉄など)

- 体の調子を整える
- 体の組織をつくる

主な食品…牛乳、乳製品、海藻など

ビタミン (A、B₁、B₂、C、Dなど)

- 体の調子を整える
- ほかの栄養素の働きを助ける役割がある

主な食品…野菜、きのこ、果物など

中学生に特に必要な栄養素～カルシウム・鉄～

カルシウムと鉄は、五大栄養素の中で無機質に分類されます。カルシウムは骨や歯の主成分となり、鉄は血液の成分になります。特に成長期の中学生には大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準(2025年版)では、中学生に必要な栄養量として表に示した数値が記載されています。乳製品や海藻を意識して食べましょう。

12～14歳	男子	女子
カルシウム(mg)	1,000	800
鉄(mg)	9	12.5

令和8年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」 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。

川崎市南部学校給食センター A献立

※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。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

12日(月)	スポーツの日	13日(火)	かわさきホリデー・アンド・スタディ	14日(水)	麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの中華つけ たまねぎのみそ汁 牛乳	15日(木)	麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん 牛乳	16日(金)	麦ごはん 蒸ししょうまい 春雨の塩炒め にらたまスープ 牛乳
				「かわさきそだち」のきゅうりを味わう		すいとんについて知る		卵の栄養を知る	
				●麦ごはん	白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 10	●麦ごはん	ごぼう 10 にんじん 10 大根 35 酒 1.2 粗塩 0.7 しょうゆ 2.4 水 10 すいとん(冷) 25	●麦ごはん	片栗粉 1.2 にら 12 卵 24 ごま油 0.6
				●ぶりのたつた揚げ	揚げ油 3 ぶり(角) 60 酒 0.9 しょうが 0.9 しょうゆ 5.1 片栗粉 10.8	●とり肉のしょうが煮	とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうゆ 0.9 しょうが 30 たまねぎ 1.5	●蒸ししょうまい	しょうまい 54
				●大根ときゅうりの中華つけ	大根 34 きゅうり(市内産) 20 酢 2.4 砂糖 0.7 しょうゆ 4 白いりごま 1.2 ごま油 0.6 ラー油 0.02	●ごまあえ	もやし 15 キャベツ 35 にんじん 5 ゆで塩 1 砂糖 3 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2	●春雨の塩炒め	油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 たまねぎ 15 にんじん 7 粗塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2
				●たまねぎのみそ汁	水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 45 油揚げ(冷) 8 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8	●すいとん	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 12 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12	●にらたまスープ	水 12 とり肉(皮なし) 0.8 粗塩 0.02 ごしょう 1.3 がらスープ 2.4 しょうゆ 39 豆腐(冷)
				エネルギー 832 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 38.4 g	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 29.5 g
19日(月)	麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳	20日(火)	麦ごはん めかじきと大豆のみそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳	21日(水)	マーボー丼(麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト 牛乳	22日(木)	麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイビーエン 牛乳	23日(金)	麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳
ひじきの栄養を知る		大豆について知る		ヨーグルトについて知る		生揚げについて知る		宮崎県の郷土料理 チキン南蛮を味わう	
●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8
●ポークカレー	油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 炒めたまねぎ(冷) 23 たまねぎ 47 にんじん 32 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 粗塩 1.4 ごしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1	●めかじきと大豆のみそがらめ	揚げ油 2.5 めかじき(角) 50 しょうが 0.4 しょうゆ 1.5 片栗粉 9 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1 蒸し大豆 10	●マーボー丼	油 0.45 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 20 大豆ミート(小粒) 6 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 6.2 赤みそ 1.2 テンメンジャン 95 豆腐(冷) 14 長ねぎ 1 片栗粉 0.3 ラー油 0.3	●豚肉と生揚げの炒め煮	油 0.6 豚肉(もも) 20 にんじん 10 キャベツ 30 ごしょう 0.02 しょうゆ 1.9 ごしょう 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.5	●チキン南蛮	揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 粗塩 0.2 ごしょう 0.02 酒 1.2 片栗粉 12 水 2.4 酢 2.4 しょうゆ 3.68 砂糖 2.4
●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 25	●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 ごしょう 0.7 しょうゆ 0.5	●寒天の中華スープ	油 0.5 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 水 0.8 こんにゃく寒天 0.8 白菜 25	●ツナサラダ	切り干し大根 3.6 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1.1 しょうゆ 5 ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02	●タルタルソース	タルタルソース(袋) (卵不使用) 8
エネルギー 860 kcal	たんぱく質 30.4 g	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 33.1 g	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 34.9 g	エネルギー 819 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 33.6 g

26日(月)	麦ごはん ハンバーグおろしソース 野菜ソテー パスタ入りミネストラスープ 牛乳 (乳)小			27日(火)	麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のとりみ汁 牛乳 (乳)			28日(水)	給食休止日			29日(木)	麦ごはん とり肉のり塩から揚げ カルシウムたっぷりサラダ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)			30日(金)	麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳 (乳)														
	パスタ入りミネストラスープを味わう				◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える								◎減塩の調理法の工夫を知る				◎不足しやすい食品について振り返る(野菜)														
●麦ごはん				●麦ごはん				●とり肉のり塩から揚げ				●麦ごはん				●ホイコーロー															
精白米 92				精白米 97				じゃが芋 20				精白米 97				白いりごま 1.2															
米粒麦 8				米粒麦 8				赤みそ 4.8				粗塩 粗塩 0.4																			
●ハンバーグおろしソース				●あじのカレー揚げ								●とり肉のり塩から揚げ				●青菜と豆腐のスープ															
ハンバーグ 80				揚げ油 3								油 1				油 0.5															
水 5				塩あじ(切り身・濃粉付) 60								とり肉(皮つき) 80				ベーコン 4															
砂糖 1				砂糖 1.7								粗塩 0.6				しょうが 0.3															
しょうゆ 3				しょうゆ 3.2								こしょう 0.03				豚肉(もも) 22.5															
大根 14				酒 1.5								酒 1.1				豚肉(肩) 22.5															
酢 0.6				水 5								しょうゆ 1.1				水 22.5															
みりん 2				カレー粉 0.32								あおさ 0.5				豆腐(冷) 30															
片栗粉 0.4												片栗粉 12				長ねぎ 10															
●野菜ソテー				●煮びたし								●カルシウムたっぷりサラダ				●塩だれ野菜															
油 0.5				水 0.1								にんじん 8				にんじん 10															
ベーコン 2				こんぶ 0.1								キャベツ 25				もやし 40															
にんじん 15				厚けずり節(かつお) 1.2								小松菜 10				ほうれん草(冷) 10															
ホールコーン(冷) 30				砂糖 0.7								ゆで塩				ゆで塩															
ほうれん草(冷) 10				粗塩 0.3								しらす干し 3				ごま油 0.8															
粗塩 0.3				しょうゆ 2								チーズ 5				ごま油 0.6															
こしょう 0.02				みりん 1.5								ごまドレッシング 7				豆板醤 0.2															
●パスタ入りミネストラスープ				油揚げ(冷) 8								白すりごま 1				片栗粉 2															
油 0.6				にんじん 10								●かんぴょうのみそ汁				ピーマン 5															
ベーコン 4.5				もやし 32								水 0.6				●塩だれ野菜															
にんじん 10				小松菜 10								こんぶ 0.6				にんじん 10															
たまねぎ 30				ゆで塩								厚けずり節(かつお) 6				もやし 40															
水 1.1				●大根のとりみ汁								かんぴょう 5				ほうれん草(冷) 10															
粗塩				水 0.6								たまねぎ 20				ゆで塩															
エネルギー 804 kcal				たんぱく質 29.6 g				エネルギー 756 kcal				たんぱく質 34.0 g				エネルギー 844 kcal				たんぱく質 33.8 g				エネルギー 772 kcal				たんぱく質 31.5 g			