

月	火	水	木	金
<p>学校給食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。『川崎市 学校給食レシピ』又は『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索してください。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>		<p>1日</p> <p>ハヤシライス(乳)⓪ (麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳★(乳)</p> <p>877kcal 30.1g</p>	<p>2日</p> <p>端午の節句の行事食 たけのごはん (しょうゆごはん) かつおの磯風味 豆腐のすまし汁 かしわもち 牛乳★(乳)</p> <p>873kcal 40.1g</p>	<p>3日</p> <p>憲法記念日</p>
<p>※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、学校からの配布物などでご確認ください。よろしくお願いいたします。</p>	<p>7日</p> <p>ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ けんちん汁* 牛乳★(乳)</p> <p>772kcal 36.7g</p>	<p>8日</p> <p>マーボー丼 (ごはん) 春巻き⓪ 寒天の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>825kcal 33.0g</p>	<p>9日</p> <p>麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース⓪ ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳★(乳)</p> <p>780kcal 27.4g</p>	<p>10日</p> <p>麦ごはん あじのカレー揚げ 肉野菜炒め 彩りコンソメスープ 牛乳★(乳)</p> <p>796kcal 38.7g</p>
<p>13日</p> <p>ごはん とり肉の甘酢炒め ボイル野菜 ごまドレッシングあえ たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>748kcal 31.7g</p>	<p>14日</p> <p>キムチピビンバ (麦ごはん) 青菜と卵のスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>808kcal 36.4g</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん チキンカレー⓪ ピクルス 牛乳★(乳)</p> <p>835kcal 31.2g</p>	<p>16日</p> <p>麦ごはん かれいのたつた揚げ もやしとうま煮 さつま汁 牛乳★(乳)</p> <p>758kcal 33.1g</p>	<p>17日</p> <p>黒コッパン★(乳)⓪ ミートポテト(乳)⓪ ジュリエンスープ フルーツボンチ 牛乳★(乳)</p> <p>814kcal 29.8g</p>
<p>20日</p> <p>ごはん ホキフライ⓪ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ(乳)⓪ 牛乳★(乳)</p> <p>898kcal 30.1g</p>	<p>21日</p> <p>給食休止日</p>	<p>22日</p> <p>肉丼(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>814kcal 34.2g</p>	<p>23日</p> <p>麦ごはん 揚げ鶏の香味ソース 春雨の塩炒め わかめとえのきのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>865kcal 35.3g</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん ミートボールカレー⓪ じゃことキャベツの ごま酢あえ 牛乳★(乳)</p> <p>813kcal 26.1g</p>
<p>27日</p> <p>麦ごはん とり肉のから揚げ じゃが芋の和風あえ みそ野菜スープ 牛乳★(乳)</p> <p>855kcal 36.4g</p>	<p>28日</p> <p>ごはん 生揚げのオイスター炒め ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳)</p> <p>796kcal 33.6g</p>	<p>29日</p> <p>麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 春雨スープ 牛乳★(乳)</p> <p>824kcal 30.7g</p>	<p>30日</p> <p>ブルコギ丼 (麦ごはん) わかめスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>859kcal 36.2g</p>	<p>31日</p> <p>ごはん 銀ひらすのてり焼き 肉じゃが かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>811kcal 36.5g</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、大根は県内を占む複数の産地より調達します。

※市内産の野菜

9日 ミネストローネ 「トマト」


15日 ピクルス 「キャベツ」

(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。)

※★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。

「かわさきぞち」のPRキャラクター  
「菜果ちゃん」




©T.nakamoto


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、小麦)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



小麦




※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情報については、HPに掲載しています。

※給食の食材の産地、放射線検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。

▲詳細はこちら




学校給食費の口座振替日(納期限)

【第1期】(4・5月分)

7月1日(月)

※前日までに登録口座に入金残高のご確認をさせていただきます。

すようお願いいたします。



		1日(水)		2日(木)		3日(金)		憲法記念日			
		ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小		たけのこごはん(しょうゆごはん) かつおの磯風味 豆腐のすまし汁 かしわもち 牛乳 (乳)							
		【献立のねらい】 ハヤシライスを味わう		端午の節句の食べ物を知る							
		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 塩 1 こしょう 0.01 じゃが芋 35 トマト水煮 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9 ●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65 エネルギー 877 kcal たんぱく質 30.1 g		●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2 ●たけのこごはんの具 水 12 酒 0.72 砂糖 2.4 塩 0.12 しょうゆ 4.8 とり肉(皮なし) 12 たけのこ(水煮) 27 にんじん 18 油揚げ(冷) 12 さやいんげん(冷) 5 ●かつおの磯風味 揚げ油 3 かつお(角) 60 酒 0.8 しょうゆ 0.8 片栗粉 9 水 5 砂糖 1.4 しょうゆ 3 みりん 0.9 しょうが 0.3 あおさ 0.12 ●豆腐のすまし汁 エネルギー 873 kcal たんぱく質 40.1 g		水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.7 塩 1.5 なた 8 豆腐(冷) 40 ほうれん草(冷) 10 長ねぎ 8 ●かしわもち かしわもち 40					
		※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) 振替休日		7日(火) ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ けんちん汁 牛乳 (乳)		8日(水) マーボー丼(ごはん) 春巻き 寒天の中華スープ 牛乳 (乳)小		9日(木) 麦ごはん ハンバーグたまねぎソース ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳 (乳)小		10日(金) 麦ごはん あじのカレー揚げ 肉野菜炒め 彩りコンソメスープ 牛乳 (乳)			
		新献立 豚肉のしょうが焼きを味わう		寒天について知る		「かわさきそだち」のトマトを味わう		かまぼこについて知る			
		●ごはん 精白米 105 ●豚肉のしょうが焼き 油 0.5 しょうが 2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 たまねぎ 20 砂糖 0.5 しょうゆ 4.7 ●磯香あえ もやし 50 小松菜 10 にんじん 5 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.3 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10 にんじん 15 大根 15 水 こんぶ 0.6 エネルギー 772 kcal たんぱく質 36.7 g		●ごはん 精白米 110 ●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) 24 大豆ミート(小粒) 4.8 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 赤みそ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 14 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●寒天の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 エネルギー 825 kcal たんぱく質 33.0 g		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ハンバーグたまねぎソース ハンバーグ 80 油 0.2 たまねぎ 10 水 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2.4 酢 0.5 みりん 1.6 片栗粉 0.3 ●ポテトサラダ じゃが芋 55 にんじん 8 きゅうり 8 たまねぎ 8 ゆで塩 0.3 塩 0.5 砂糖 0.5 酢 0.5 こしょう 0.02 水 0.5 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) ●ミネストローネ エネルギー 780 kcal たんぱく質 27.4 g		油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 水 スープの素 0.6 キャベツ 25 トマト(市内産) 26 トマト水煮 4 トマトケチャップ 2.5 ●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●あじのカレー揚げ 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 砂糖 1.7 しょうゆ 3.2 スープの素 1.3 水 10 カレー粉 0.32 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 5 ミックスピーンズ 10 ●彩りコンソメスープ 油 0.65 とり肉(皮なし) 20 水 にんじん 15 たまねぎ 20 じゃが芋 25 塩 0.7 こしょう 0.04 スープの素 1.3 ちらしかまぼこ 3 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 5 ミックスピーンズ 10			

13日(月)	ごはん とり肉の甘酢炒め ポイル野菜ごまドレッシングあえ たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)	14日(火)	キムチピビンパ(麦ごはん) 青菜と卵のスープ 牛乳 (卵乳)	15日(水)	麦ごはん チキンカレー ビクルス 牛乳 (乳小)	16日(木)	麦ごはん かけいのたつた揚げ もやしとうま煮 さつま汁 牛乳 (乳)	17日(金)	黒コッパン ミートポテト ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳小)			
とり肉の甘酢炒めを味わう		キムチピビンパの食べ方を知る		「かわさきそだち」のキャベツを味わう		さつま汁の名前の由来を知る		◎パンの食べ方を知る				
●ごはん 精白米 100	水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 45 たまねぎ 30 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 5 小松菜	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●青菜と卵のスープ ベーコン 2	●チキンカレー 油 0.7 とりにく(皮なし) 15 にんにく 10 しょうが 0.8 たまねぎ 4.2 しょうゆ 35 とりにく(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 にんにく 32 水 2 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 塩 1.4 こしょう 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	ゆで塩 3 砂糖 4.3 酢 0.4 塩 0.4	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	長ねぎ 12 赤みそ 4.8 一味唐辛子 0.01	●黒コッパン 黒コッパン 60	しょうゆ 0.4 塩 0.7 こしょう 0.04			
●とり肉の甘酢炒め ごま油 0.5 しょうが 0.2 とりにく(皮なし) 35 とりにく(皮つき) 35 塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1.5 しょうゆ 1.5 たまねぎ 20 にんにく 5 酢 4 砂糖 3 塩 0.1 トマトケチャップ 6 ピーマン 8 片栗粉 0.7	●キムチピビンパ(肉) 油 0.65 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 砂糖 2 しょうゆ 2.5 にら 5 片栗粉 0.7	●キムチピビンパ(野菜) もやし 30 にんにく 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.7 砂糖 1.7 しょうゆ 3.9 ラー油 0.02 白いりごま 0.8	●ピクルス キャベツ(市内産) 29 にんにく 10 きゅうり 15	●かけいのたつた揚げ 揚げ油 3 かけい竜田 60	●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 にんにく 7 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4	●さつま汁 水 1 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 油 0.5 とりにく(皮なし) 18 ごぼう 12 大根 20 赤みそ 4.8 油揚げ(冷) 6 じゃが芋 20	●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんにく 15 たまねぎ 30 水 35 キャベツ スープの素 1.3	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 60 野菜入りゼリー 40				
●たまねぎのみそ汁 エネルギー 748 kcal	たんぱく質 31.7 g	エネルギー 808 kcal	たんぱく質 36.4 g	エネルギー 835 kcal	たんぱく質 31.2 g	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 33.1 g	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 29.8 g			
20日(月)	ごはん ホキフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳 (乳小)	21日(火)	給食休止日	22日(水)	肉丼(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)	23日(木)	麦ごはん 揚げ鶏の香味ソース 春雨の塩炒め わかめとえのきのスープ 牛乳 (乳)	24日(金)	麦ごはん ミートボールカレー じゃこキャベツのごま酢あえ 牛乳 (乳小)			
ホキについて知る				だしを味わう		香味ソースを味わう		キャベツの栄養を知る				
●ごはん 精白米 100	豆乳 10 塩 0.8 こしょう 0.02 油 3 小麦粉 3			●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●肉丼 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにゃく 40 ごぼう 10 にんにく 15 たまねぎ 54 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	こしょう 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	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	しらす干し 2 ゆで塩 1.3 しょうゆ 2 塩 0.2 酢 2.3 白いりごま 1			
●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(袋) 8		●揚げ鶏の香味ソース 揚げ油 4 とりにく(皮つき) 80 酒 1.2 塩 0.2 片栗粉 12 油 0.3 豆板醤 0.2 にんにく 0.2 しょうが 0.5 長ねぎ 5 みりん 0.9 しょうゆ 3.6 砂糖 0.9 酢 1.8 水 3 片栗粉 0.2	●わかめとえのきのスープ ベーコン 6 水 1 にんにく 15 たまねぎ 25 えのきたけ(冷) 13 塩 1 こしょう 0.02 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.3 カラメルソース 1.3 塩 1.4 こしょう 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 肉団子 30	●ミートボールカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 35 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 35 たまねぎ 10 にんにく 32 水 1 じゃが芋 40 トマト水煮 8 カラメルソース 2 塩 1.4 こしょう 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 肉団子 30				
●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんにく 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02				●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんにく 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02		●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 にんにく 5 塩 0.5	●じゃこキャベツのごま酢あえ にんにく 10 キャベツ 40 チンゲン菜 5					
●クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とりにく(皮なし) 15 にんにく 15 たまねぎ 35 水 1 スープの素 25 じゃが芋 40 調理用牛乳 40				●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 25 たまねぎ 25 豆腐(冷) 35 油揚げ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 わかめ(冷) 8	エネルギー 898 kcal	たんぱく質 30.1 g	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 34.2 g	エネルギー 865 kcal	たんぱく質 35.3 g	エネルギー 813 kcal	たんぱく質 26.1 g

27日(月)	麦ごはん とり肉のから揚げ じゃが芋の和風あえ みそ野菜スープ 牛乳		28日(火)	ごはん 生揚げのオイスター炒め ツナサラダ 野菜スープ 牛乳		29日(水)	麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 春雨スープ 牛乳		30日(木)	ブルコギ丼(麦ごはん) わかめスープ ヨーグルト 牛乳		31日(金)	ごはん 銀ひらすのてり焼き 肉じゃが かんぴょうのみそ汁 牛乳	
◎飯碗、汁椀を持って食べる			オイスターソースについて知る			◎はしの使い方を知る			コチジャンについて知る			◎魚の上手な食べ方を知る		
●麦ごはん	精白米 92	米粒麦 8	●ごはん	精白米 100	●野菜スープ	油 0.6	●麦ごはん	精白米 97	厚けずり節(かつお) 4	●麦ごはん	精白米 102	片栗粉 1.2	●ごはん	精白米 100
●とり肉のから揚げ	揚げ油 3.5	とり肉(皮つき) 70	●生揚げのオイスター炒め	油 0.5	●もやし炒め	油 0.5	●さばのごまみそかけ	さば(切り身) 60	とり肉(皮なし) 20	●ブルコギ丼	豚肉(もも) 35	わかめ(冷) 13	●銀ひらすのてり焼き	豆腐(冷) 35
●じゃが芋の和風あえ	じゃが芋 56	にんじん 8	●ツナサラダ	切り干し大根 5.5	●春雨スープ	水 0.6	●もやし炒め	油 0.5	たまねぎ 25	●わかめスープ	わかめ(冷) 2.4	●かんぴょうのみそ汁	かんぴょう 5	
●みそ野菜スープ	油 0.6	にんにく 0.1	●オイスターソース	しょうゆ 2.7	●春巻き	水 0.6	●春巻き	水 0.6	にんじん 10	●肉じゃが	油 0.8	●魚の上手な食べ方を知る	油揚げ(冷) 5	
エネルギー 855 kcal	たんぱく質 36.4 g	エネルギー 796 kcal	たんぱく質 33.6 g	エネルギー 824 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 36.2 g	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 36.5 g	●ヨーグルト	ヨーグルト 80	●肉じゃが	豚肉(もも) 15	

【令和6年5月】

アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ホキフライ	ホキフライ			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
春巻き	春巻き			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等  
(文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より)  
鶏卵：卵殻カルシウム  
牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム  
小麦：しょうゆ・酢・みそ  
大豆：大豆油・しょうゆ・みそ  
ごま：ごま油  
魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう  
肉類：エキス

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、ごま、さば、大豆、とり肉、豚肉、桃、りんご、オレンジ、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。  
※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。  
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。