

月	火	水	木	金
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！ ＊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。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html				
		麦ごはん さばの香味ソース＊ 切り干し大根のベーコン煮＊ とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳) 831kcal 31.1g	麦ごはん とり肉のオニオンソース 野菜ソテー パスタ入りミネストラスープ(小) 牛乳★(乳) 889kcal 33.9g	麦ごはん きこのストロガノフ(乳)(小) キャベツのスープ煮＊ 牛乳★(乳) 864kcal 30.2g
お月見の行事食 こぎつねごはん＊ (しょうゆごはん) 6日 かわいいたつた揚げ芋煮汁＊ 月見団子 牛乳★(乳) 905kcal 36.5g	チキンクリームライス(乳)(小) (麦ごはん) ひじきのサラダ＊ 牛乳★(乳) 868kcal 30.5g	麦ごはん ごま塩 カレーコロッケ(小) 肉野菜炒め 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳) 873kcal 31.9g	ごはん さけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 830kcal 38.2g	ごはん ホイコーロー＊ ツナサラダ 中華スープ 牛乳★(乳) 778kcal 31.8g
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(火) 【第5期】(10月分) 10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。				
		丸パン★(小) さつま芋のクリーム煮(乳)(小) 15日 ジュリエンヌスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 849kcal 28.8g	麦ごはん とり肉のから揚げ にんじんしりしり＊ 卵入りチゲスープ(卵) 牛乳★(乳) 16日 895kcal 38.6g	麦ごはん ハンバーグ おろしソース(小) 五目豆 じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 17日 804kcal 32.7g
麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁 牛乳★(乳) 20日 790kcal 33.8g	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) 21日 756kcal 34.1g	菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用白です。  22日	麦ごはん 生揚げの四川煮＊ 塩だれ野菜 卵スープ(卵) 牛乳★(乳) 23日 798kcal 31.7g	ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳★(乳) 24日 779kcal 28.3g
ケバブ丼 (麦ごはん ケバブ丼の具 ボイルキャベツ) ペジタブルスープ 牛乳★(乳) 27日 822kcal 34.5g	麦ごはん かつおの磯風味 もやしのうま煮 28日 かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 768kcal 37.4g	麦ごはん のりかつおふりかけ 肉じゃが 29日 ボイル野菜 ごまドレッシングあえ 春雨スープ 牛乳★(乳) 799kcal 29.3g	ごはん 揚げぎょうざ(小) 大根ときゅうりの中華づけ 30日 タンメン(小) 牛乳★(乳) 771kcal 25.0g	麦ごはん ポークカレー(小) じゃことキャベツの 31日 ごま酢あえ＊ 牛乳★(乳) 846kcal 30.4g

※県内産の食材は、牛乳です。豚肩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
 30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いただく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。

献立コンクールへの応募ありがとうございました

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事で、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8年1月、保護者部門は令和8年2月に中学校給食で提供する予定です。

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(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。



※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、放射能検査結果は、HPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html> ▲詳細はこちら

〇給食センターだよりもご覧ください。



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に含まれています。給食では、秋の味覚であるさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。しっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう。

バランスの良い食事について

成長期のおみなさんには、「日常生活に必要な栄養」や「運動をするための栄養」に加えて「成長するための栄養」が必要です。これらの栄養をとるためには、バランスの良い食事をとることが大切です。朝・昼・夕それぞれの食事で主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることで、必要な栄養がとりやすくなります。また、牛乳・乳製品を組み合わせると、成長期に必要なカルシウムを補うことができます。

主食・主菜・副菜・汁物をそろえよう！

副菜

野菜・きのこ・芋・海藻
などを使った料理
(ビタミン、無機質、食物繊維の供給源となる)

主菜

魚・肉・卵・大豆・大豆製品を使った料理
(たんぱく質、脂質の供給源となる)

牛乳・乳製品

(成長期に必要なカルシウムを補う)

主食

ごはん・パン・めん類
(炭水化物の供給源となる)

汁物

(主食・主菜・副菜で不足する栄養素を補う)



- 丼物やカレーなどのように、主食と主菜を兼ねている料理もあります。
- 果物をつけると更にバランスが良くなります。



給食をイメージすると、主食・主菜・副菜・汁物をそろえやすいです。

食生活の振り返り

自分の食生活を振り返り、できていることに○をつけましょう。

- ☐ 主食・主菜・副菜・汁物がそろってバランスの良い食事になることを知っている。
- ☐ 給食を好き嫌いなく食べている。
- ☐ 朝・昼・夕の3度の食事を欠かさずに食べている。
- ☐ 自分で選んで食べるときは、バランスを考えていろいろな食材を使った料理を食べるようにしている。



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。

※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。

お月見の行事食

13日(月)		スポーツの日		14日(火)		かわさきホリデー・アンド・スタディ		15日(水)		丸パン さつま芋のクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳		16日(木)		麦ごはん とり肉のから揚げ にんじんしりしり 卵入りチゲスープ 牛乳		17日(金)		麦ごはん ハンバーグおろしソース 五目豆 じゃが芋のみそ汁 牛乳					
								旬の食品のさつま芋を味わう				にんじんの栄養を知る				こんにゃくの原料について知る							
								●丸パン 丸パン 60		スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		粗塩 0.3 がらスープ 1.2 赤みそ 6.5 テンメンジャン 2 オイスターソース 0.8 片栗粉 1 卵 15 にら 3		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		赤みそ 4.8 白みそ 4.8 小松菜 5					
								●さつま芋のクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 粗塩 0.8 こしょう 0.03 チーズ 5 水 マカロニ 20 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 さつま芋 30 ゆで塩 ほうれん草(冷) 5		●フルーツポンチ ミックスフルーツ 60 野菜入りゼリー 40		●とり肉のから揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1 粗塩 0.6 こしょう 0.07 しょうゆ 1.1 片栗粉 12				●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1 しょうゆ 3 大根 14 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4							
								●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 キャベツ 35 エネルギー 849 kcal				●にんじんしりしり まぐろフレーク 22 にんじん 40 砂糖 0.8 粗塩 0.2 しょうゆ 1 白いりごま 1.4				●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4							
												●卵入りチゲスープ ごま油 0.6 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 白菜刻みキムチ(冷) 10 水 切り干し大根 1.6 にんじん 10 白菜 20 エネルギー 895 kcal		たんぱく質 38.6 g		●じゃが芋のみそ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 じゃが芋 40 エネルギー 804 kcal		たんぱく質 32.7 g					
20日(月)		麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁 牛乳		21日(火)		麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のトロみ汁 牛乳		22日(水)		給食休止日		23日(木)		麦ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 卵スープ 牛乳		24日(金)		ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳					
しょうがについて知る				◎減塩の調理法の工夫を知る								もやしの栽培方法について知る				ちくわについて知る							
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 白菜 35 豆腐(冷) 30				●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8				●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 23 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5				●ごはん 精白米 100 大根 30 水 じゃが芋 20 豆腐(冷) 36 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10				●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2			
●豚肉のしょうが焼き 油 0.3 おろししょうが(冷) 1.5 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 たまねぎ 28 砂糖 0.5 しょうゆ 4.7				●あじのカレー揚げ 揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 砂糖 1.7 しょうゆ 3.2 酒 1.5 水 5 カレー粉 0.32				●煮びたし 水 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.7 粗塩 0.3 しょうゆ 2 みりん 1.5 油揚げ(冷) 8 にんじん 10 もやし 32 小松菜 10 ゆで塩				●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36				●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 粗塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5				●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15			
●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 粗塩 0.3 砂糖 0.5 酢 0.5 こしょう 0.02 水 0.5 ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)				●大根のトロみ汁 水 こんぶ 0.6								●卵スープ 油 0.5				●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15							
エネルギー 790 kcal		たんぱく質 33.8 g		エネルギー 756 kcal		たんぱく質 34.1 g						エネルギー 798 kcal		たんぱく質 31.7 g		エネルギー 779 kcal		たんぱく質 28.3 g					

27日(月)	ケバブ丼(麦ごはん、ケバブ丼の具 ポイルキャベツ) ベジタブルスープ 牛乳	28日(火)	麦ごはん、かつおの磯風味、もやしのうま煮 かんぴょうのみそ汁、牛乳	29日(水)	麦ごはん、のりかつおふりかけ、肉じゃが ポイル野菜ごまドレッシングあえ 春雨スープ、牛乳	30日(木)	ごはん、揚げぎょうざ 大根ときゅうりの中華づけ、タンメン 牛乳	31日(金)	麦ごはん、ポークカレー じゃことキャベツのごま酢あえ、牛乳
新献立 ケバブ丼を味わう		◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える		じゃが芋の産地を知る		「かわさきそだち」のきゅうりを味わう		じゃこの栄養を知る	
●麦ごはん	にんじん 20 水 102 粗塩 8 こしょう 0.03 スープの素 1.3 じゃが芋 30 ミックスビーンズ 15 油 0.65 たまねぎ 40 とり肉(皮なし) 40 とり肉(皮つき) 40 粗塩 0.3 こしょう 0.01 ウスターソース 2 油 0.2 にんにく 0.5 ドレッシング 7 (マヨネーズタイプ卵不使用) トマトケチャップ 7 砂糖 2 チリパウダー 0.1 レモン果汁(冷) 1 片栗粉 0.3	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 こしょう 0.9 かつお(角) 70 酒 0.9 しょうゆ 0.9 片栗粉 10.5 水 6 砂糖 1.6 しょうゆ 3.5 みりん 1 あおさ 0.14 ●もやしのうま煮 油 0.5 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 ●かんぴょうのみそ汁 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6	かんぴょう 5 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3 ●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 17 豚肉(肩) 17 こんにゃく 15 にんじん 22 たまねぎ 22 じゃが芋 55 酒 0.4 砂糖 2.2 しょうゆ 5.5 むきえだ豆(冷) 6 ●ポイル野菜 ごまドレッシングあえ ホールコーン(冷) 15 もやし 30 キャベツ 15 ゆで塩 8 ごまドレッシング 8 ●春雨スープ	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮つき) 28 たまねぎ 10 にんじん 1 粗塩 0.02 こしょう 1.2 しょうゆ 5 春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 10 ●タンメン 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 たまねぎ 20 にんじん 10 水 1.5 粗塩 1.5 こしょう 0.07 がらスープ 1.5 しょうゆ 1.25 もやし 25	ごはん 20 キャベツ 35 中華めん(冷) 3 にら 3 ●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60 ●大根ときゅうりの中華づけ 大根 39 きゅうり(市内産) 15 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	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 たまねぎ 47 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 47 にんじん 32 水 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 粗塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 1 カレー粉 1 ●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 35 小松菜 10 しらす干し 2 ゆで塩 2	砂糖 1.3 しょうゆ 2 粗塩 0.2 酢 2.3 白いりごま 1	
エネルギー 822 kcal	たんぱく質 34.5 g	エネルギー 768 kcal	たんぱく質 37.4 g	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 29.3 g	エネルギー 771 kcal	たんぱく質 25.0 g	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 30.4 g

【令和7年10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
丸パン	丸パン			○
pasta入りミネストラスープ	ホイールマカロニ			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
タンメン	中華めん			○
ハンバーグおろしソース	ハンバーグ			○
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○

※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、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、桃、オレンジ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。

※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「アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について」は、食物アレルギー対応をしている方へ個別に情報提供をしているため、令和7年11月から掲載しないことになりました。加工食品の配合内容表を御確認ください。