3（月）きなこパン（はいがコッペパン）＊ ぎゅうにゅう　カレーシチュー コロコロサラダ

●きな粉パン

揚げ油	適量
胚芽コッペパン	60
きな粉	3
砂糖	5
塩	0.03

●カレーシチュー

油	0.6
とり肉(皮つき)	30
たまねぎ	30
にんじん	24
塩	0.96
じゃが芋	60
湯	48
チーズ	6
カレー粉	0.48
油	2.4
小麦粉	2.4
牛乳	49.44
脱脂粉乳	1
ほうれん草	6
ゆで塩	

●コロコロサラダ

大根	18
にんじん	10
ゆで塩	
きゅうり(市内産)	32

●ドレッシング

油	1.3
りんご酢	2.6
しょうゆ	2.8
洋辛子	0.2
砂糖	0.2
塩	0.03
たまねぎ	6.5

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を紹介しています。

中高等部エネルギー764 kcal　中高等部たんぱく質 28.9 g
小学部エネルギー611 kcal　小学部たんぱく質 23.1 g

4（火）ごはん　ぎゅうにゅう　さばのしおやき キャベツのおかかあえ　ぶたじる

●ごはん

精白米	90

●さばの塩焼き

塩さば(切り身)	60

●キャベツのおかかあえ

キャベツ	48
もやし	12
にんじん	6
ゆで塩	
塩	0.24
しょうゆ	2.4
けずり節	0.6

●豚汁

油	0.6
豚肉(もも)	12
豚肉(肩)	12
ごぼう	6
にんじん	20
こんにゃく	12
湯	150
大根	20
じゃが芋	20
豆腐	24
赤みそ(減塩)	7.2
白みそ(減塩)	3.6
長ねぎ	12

中高等部エネルギー800 kcal　中高等部たんぱく質 32.7 g
小学部エネルギー640 kcal　小学部たんぱく質 26.1 g

5（水）むぎごはん　ごましお　ぎゅうにゅう とりにくとさといものうまに　さわにわん ピーチゼリー

●麦ごはん

精白米	80
米粒麦	10

●ごま塩

黒いりごま	2
塩	0.1
水	適量

●とり肉と里芋のうま煮

油	1.2
こんにゃく	13
にんじん	20
湯	30
とり肉(皮なし)	60
しょうが	1.2
しょうゆ	1.2
砂糖	4.2
しょうゆ	6
オイスターソース	0.45
長ねぎ	20
里芋	50
ごま油	0.45

●沢煮椀

湯	150
けずり節	3.6
豚肉(もも)	10
豚肉(肩)	10
ごぼう	6
にんじん	12
大根	18
えのきたけ	6
しょうが	0.3
塩	0.8
こしょう	0.02
しょうゆ	1.8
片栗粉	0.6
水	

●ピーチゼリー 40

中高等部エネルギー715 kcal　中高等部たんぱく質 32.0 g
小学部エネルギー572 kcal　小学部たんぱく質 25.6 g

6（木）むぎごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのこうみあえ＊　もやしいため チンゲンさいのちゅうかスープ

●麦ごはん

精白米	80
米粒麦	10

●豚肉の香味あえ

油	0.6
にんにく	0.36
たまねぎ	25
豆板醤	0.24
酒	1.8
砂糖	1.9
しょうゆ	4.8
赤みそ(減塩)	0.9
片栗粉	0.36
水	
豚肉(もも)	42
豚肉(肩)	42
酒	1.2
塩	0.8
しょうが	0.6
さやいんげん(冷)	10
ゆで塩	

●もやし炒め

油	0.3
ベーコン	3
たまねぎ	10
にんじん	5
ゆで塩	
もやし	40
塩	0.2
こしょう	0.01
しょうゆ	0.5

●チンゲン菜の中華スープ

湯	150
とり肉(皮なし)	15
たまねぎ	20
にんじん	10
ホールコーン(冷)	12
塩	1
こしょう	0.01
中華スープの素	1.5
チンゲン菜	15
片栗粉	0.5
水	
ごま油	0.6

中高等部エネルギー724 kcal　中高等部たんぱく質 35.8 g
小学部エネルギー579 kcal　小学部たんぱく質 28.6 g

7（金）ビビンバ（むぎごはん）　ぎゅうにゅう たまごスープ　てづくりミルクゼリー

●麦ごはん

精白米	80
米粒麦	10

●ビビンバ（肉）

油	0.6
にんにく	0.19
豚肉(もも)	27
豚肉(肩)	27
酒	1.2
しょうゆ	1.2
たけのこ(水煮)	18
砂糖	2.4
しょうゆ	3.6
片栗粉	0.6
水	

●ビビンバ（野菜）

砂糖	1.8
しょうゆ	4.8
ごま油	0.36
ラー油	0.04
長ねぎ	1.2
切り干し大根	4.8
もやし	24
にんじん	12
ゆで塩	
ほうれん草	18
ゆで塩	
片栗粉	0.36
水	
白いりごま	1.44

●卵スープ

油	0.6
ベーコン	1.2
とり肉(皮なし)	12
たまねぎ	18
湯	150
塩	0.8
こしょう	0.04
ホールコーン(冷)	18
コーンピューレ(冷)	18
片栗粉	1.2
水	
卵	24
パセリ	0.6

●手作りミルクゼリー

粉寒天	0.4
水	15
砂糖	9
牛乳	50
生クリーム	5

中高等部エネルギー821 kcal　中高等部たんぱく質 35.3 g
小学部エネルギー657 kcal　小学部たんぱく質 28.2 g

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第４期　令和４年９月３０日(金)（９月分）

・第５期　令和４年10月31日(月)（10月分）

＊前日までに、登録口座に入金・残高の確認をしていただきますようお願いいたします。

12（水）カレーミートサンド(カレーサンドパン　カレーミート) ぎゅうにゅう　じゃがいものからあげ きのこのクリームスープ

●カレーサンドパン 50

●カレーミートサンド

油	0.6
豚ひき肉(もも)	45
たまねぎ	30
にんじん	6
砂糖	0.3
塩	0.3
カレー粉	0.4
ウスターソース	5
トマトケチャップ	6
油	1.2
小麦粉	1.2

●じゃが芋のから揚げ

揚げ油	適量
じゃが芋	100
塩	0.2

●きのこのクリームスープ

油	0.6
ベーコン	2
とり肉(皮つき)	12.5
とり肉(皮なし)	12.5
たまねぎ	36
にんじん	12
塩	1
こしょう	0.02
湯	48
白菜	24
しめじ	12
エリンギ	5
マッシュルーム(冷)	5
牛乳	61.8
小麦粉	3
油	3
生クリーム	2.4
パセリ	0.6

中高等部エネルギー769 kcal　中高等部たんぱく質 35.0 g
小学部エネルギー616 kcal　小学部たんぱく質 28.0 g

13（木）ごはん　ひじきのふりかけ＊ ぎゅうにゅう　ふいりにくじゃが みそしる　ヨーグルト

●ごはん

精白米	90

●ひじきのふりかけ

ひじき	1.2
しらす干し(ちりめん)	1.8
酒	0.4
みりん	0.5
砂糖	0.6
しょうゆ	1

●ふ入り肉じゃが

油	1
一味唐辛子	0.01
豚肉(もも)	15
豚肉(肩)	15
つきこんにゃく	26
にんじん	20
たまねぎ	30
湯	適量
じゃが芋	60
酒	0.5
砂糖	3
しょうゆ	8
車ふ	3
むきえだ豆(冷)	4
ゆで塩	

●みそ汁

水	150
こんぶ	0.65
けずり節	6.5
たまねぎ	12
えのきたけ	6
豆腐	24
赤みそ(減塩)	5.4
白みそ(減塩)	5
小松菜	6
ゆで塩	

●ヨーグルト 70

中高等部エネルギー729 kcal　中高等部たんぱく質 28.4 g
小学部エネルギー583 kcal　小学部たんぱく質 22.7 g

14（金）チキンパエリア（ターメリックライス） ぎゅうにゅう　しろみさかなのサルサ キャベツのスープ

●ターメリックライス

ターメリック	0.05
スープの素	0.5
精白米	80

●チキンパエリア

油	1
とり肉(皮なし)	30
たまねぎ	10
ピーマン	10
ホールコーン(冷)	15
塩	0.6
こしょう	0.03
スープの素	1

●白身魚のサルサ

揚げ油	適量
たら(角)	70
片栗粉	14
油	0.5
にんにく	1
たまねぎ	20
トマトケチャップ	6
トマト水煮(缶)	20
塩	0.3
こしょう	0.02
チリパウダー	0.02
パセリ	0.3

●キャベツのスープ

ベーコン	4.8
湯	150
にんじん	12
たまねぎ	12
キャベツ	48
塩	0.7
こしょう	0.02
スープの素	1.2

中高等部エネルギー757 kcal　中高等部たんぱく質 33.7 g
小学部エネルギー606 kcal　小学部たんぱく質 27.0 g

17（月）ごはん　ぎゅうにゅう　ホキフライ はるさめとチンゲンさいのいためにみそしる

●ごはん

精白米	90

●ホキフライ

揚げ油	適量
ホキフライ	80

●中濃ソース 6

●春雨とチンゲン菜の炒め煮

ごま油	0.7
にんじん	8
ゆで塩	
たけのこ(水煮)	10
チンゲン菜	15
ゆで塩	
もやし	20
ゆで塩	
酒	1
砂糖	0.5
しょうゆ	3
オイスターソース	1
春雨	5

●みそ汁

水	150
こんぶ	0.6
けずり節	6
大根	36
油揚げ	6
赤みそ(減塩)	5.4
白みそ(減塩)	5
長ねぎ	12

中高等部エネルギー781 kcal　中高等部たんぱく質 26.3 g
小学部エネルギー625 kcal　小学部たんぱく質 21.0 g

18（火）しろパン　ぎゅうにゅう　ラザニア コーンクリームスープ

●白パン 50

●ラザニア

油	0.5
ベーコン	2.4
にんにく	0.36
豚ひき肉(もも)	42
たまねぎ	48
にんじん	18
塩	0.6
こしょう	0.03
トマト水煮(缶)	20
トマトケチャップ	14
ウスターソース	2.4
リボンマカロニ	24
ゆで塩	
油	1.8
小麦粉	1.8
粉チーズ	3.5

●コーンクリームスープ

油	0.5
ベーコン	2.6
とり肉(皮なし)	26
たまねぎ	40
塩	0.9
こしょう	0.03
湯	78
ホールコーン(冷)	26
コーンピューレ(冷)	20
牛乳	60
米粉	4
パセリ	0.5

中高等部エネルギー789 kcal　中高等部たんぱく質 38.0 g
小学部エネルギー631 kcal　小学部たんぱく質 30.4 g

19（水）ごはん　だいこんばのふりかけ ぎゅうにゅう　コロッケ にくだんごちゅうかスープ

●ごはん

精白米	90

●大根葉のふりかけ

ごま油	0.3
大根葉(冷)	10
ゆで塩	
砂糖	0.2
塩	0.2
しょうゆ	0.4
白いりごま	1.5
けずり節	1

●コロッケ

揚げ油	適量
コロッケ	80

●中濃ソース 6

●肉団子中華スープ

湯	150
にんじん	12
豚ひき肉(もも)	36
たまねぎ	4.2
しょうが	0.48
酒	2
塩	0.1
しょうゆ	0.48
片栗粉	2.4
白菜	42
塩	0.84
こしょう	0.04
中華スープの素	1.2
しょうゆ	2.4
春雨	4.8
片栗粉	1.2
水	
ほうれん草	6
ゆで塩	

中高等部エネルギー789 kcal　中高等部たんぱく質 27.9 g
小学部エネルギー631 kcal　小学部たんぱく質 22.3 g

20（木）むぎごはん　チキンカレー キャベツのスープに　はっこうにゅう

●麦ごはん

精白米	85
米粒麦	10

●チキンカレー

油	0.6
にんにく	0.6
しょうが	0.2
とり肉(皮つき)	30
とり肉(皮なし)	30
塩	0.1
こしょう	0.01
白ワイン	1.2
湯	96
たまねぎ	72
にんじん	36
塩	1.4
ウスターソース	3.6
じゃが芋	60
カレー粉	0.9
油	5.4
小麦粉	5.4

●キャベツのスープ煮

油	0.6
ベーコン	4.8
キャベツ	66
にんじん	6
スープの素	0.36
塩	0.24
こしょう	0.01

●はっこう乳 192.6

中高等部エネルギー777 kcal　中高等部たんぱく質 27.9 g
小学部エネルギー621 kcal　小学部たんぱく質 22.3 g

21（金）むぎごはん　てっかみそ　ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのにもの はるさめスープ

●麦ごはん

精白米	80
米粒麦	10

●鉄火みそ

油	1
ごぼう	4
蒸し大豆	8
水	1
赤みそ(減塩)	4
砂糖	2
酒	1

●豚肉と大根の煮物

湯	
酒	14
砂糖	4
しょうゆ	7
酢	1.4
しょうが	0.5
湯	
豚肉(肩ロース・角)	85
にんじん	12
大根	50
片栗粉	0.6
水	

●春雨スープ

湯	150
けずり節	3.6
とり肉(皮なし)	20
にんじん	12
塩	0.9
こしょう	0.02
しょうゆ	1.2
春雨	7
片栗粉	0.6
水	
長ねぎ	12
ほうれん草	6
ゆで塩	

中高等部エネルギー831 kcal　中高等部たんぱく質 34.4 g
小学部エネルギー665 kcal　小学部たんぱく質 27.5 g

24（月）ツナときのこのごはん（ごはん） ぎゅうにゅう　コメカラ ピリからちゅうかスープ

●ごはん

精白米	80

●ツナときのこのごはん

油	0.5
にんじん	10
しめじ	10
焼きちくわ	10
湯	
酒	2
砂糖	2
しょうゆ	6
まぐろ(缶)	20

●コメカラ

揚げ油	適量
とり肉(皮つき)	40
とり肉(皮なし)	40
酒	5
塩	0.5
こしょう	0.01
にんにく	0.24
しょうが	0.36
米粉	12.6

●ピリ辛中華スープ

油	0.6
にんにく	0.6
豚肉(もも)	9
豚肉(肩)	9
にんじん	12
湯	150
キャベツ	36
塩	0.7
こしょう	0.02
中華スープの素	1.2
しょうゆ	2.4
春雨	5
長ねぎ	12
片栗粉	0.6
水	
ラー油	0.07
白いりごま	0.6
ごま油	0.6
にら	6

中高等部エネルギー812 kcal　中高等部たんぱく質 39.1 g
小学部エネルギー649 kcal　小学部たんぱく質 31.3 g

25（火）はちみつロールパン　ぎゅうにゅう さつまいものグラタン ようふうスープ

●はちみつロールパン 50

●さつま芋のグラタン

油	0.6
ベーコン	2.4
とり肉(皮なし)	36
たまねぎ	30
にんじん	12
塩	0.6
こしょう	0.04
チーズ	7.2
油	4.8
小麦粉	4.8
牛乳	56
マカロニ	8
ゆで塩	
さつま芋	48
ゆで塩	
パセリ	0.3
粉チーズ	3.5
パン粉	0.8

●洋風スープ

ベーコン	4.8
湯	150
たまねぎ	30
にんじん	15
大根	25
塩	0.8
こしょう	0.02
スープの素	1.2

中高等部エネルギー763 kcal　中高等部たんぱく質 29.7 g
小学部エネルギー611 kcal　小学部たんぱく質 23.8 g

26（水）ごはん　ぎゅうにゅう なまあげのしせんに　やさいスープ

●ごはん

精白米	90

●生揚げの四川煮

油	0.65
にんにく	0.3
しょうが	0.4
豆板醤	0.13
豚ひき肉(もも)	35
砂糖	2.5
しょうゆ	4.5
トマトケチャップ	16
湯	13
赤みそ(減塩)	4
大豆ミート(小粒)	3
生揚げ	85
長ねぎ	20
片栗粉	2
水	

●野菜スープ

油	0.6
とり肉(皮なし)	12
にんじん	12
もやし	12
キャベツ	24
湯	150
塩	0.9
こしょう	0.04
中華スープの素	1.2
しょうゆ	1.2
片栗粉	1.2
水	
にら	3.6
ごま油	0.6

中高等部エネルギー755 kcal　中高等部たんぱく質 35.2 g
小学部エネルギー604 kcal　小学部たんぱく質 28.2 g

27（木）ぶたにくともやしのオイスターソースどん(むぎごはん) ぎゅうにゅう　わかめとコーンのスープ フルーツポンチ

●麦ごはん

精白米	80
米粒麦	10

●豚肉ともやしのオイスターソース丼

油	1.3
しょうが	0.39
豚肉(もも)	32.5
豚肉(肩)	32.5
塩	0.07
こしょう	0.01
もやし	65
オイスターソース	1.95
酒	3.9
しょうゆ	3.9
にら	13
片栗粉	0.39
水	
ごま油	0.65

●わかめとコーンのスープ

ベーコン	3
湯	150
とり肉(皮なし)	15
にんじん	7
たまねぎ	20
ホールコーン(冷)	26
塩	1
こしょう	0.03
中華スープの素	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
水	
わかめ(冷)	10

●フルーツポンチ

みかん(缶)	30
りんご(缶)	40
野菜入りゼリー	40

中高等部エネルギー784 kcal　中高等部たんぱく質 33.0 g
小学部エネルギー627 kcal　小学部たんぱく質 26.4 g

28（金）かつどん（むぎごはん） ぎゅうにゅう　みそしる

●麦ごはん

精白米	80
米粒麦	10

●かつ丼（とんかつ）

油(揚げ物)	6.5
豚肉(ヒレ・切り身)	50
塩	0.3
こしょう	0.04
小麦粉	6
水	
パン粉(揚げ物)	10

●かつ丼（野菜の卵あん）

水	適量
こんぶ(だし用)	0.1
けずり節かつお	4
酒	1.2
みりん	2.4
砂糖	3
しょうゆ	8
たまねぎ	50
片栗粉	1.5
水	
鶏卵	15
小松菜	6
塩(ゆで塩)	

●みそ汁

水	150
こんぶ	0.65
けずり節	6.5
かんぴょう	3
えのきたけ	6
豆腐	24
赤みそ(減塩)	5.4
白みそ(減塩)	5
長ねぎ	10

中高等部エネルギー767 kcal　中高等部たんぱく質 31.8 g
小学部エネルギー614 kcal　小学部たんぱく質 25.4 g

31（月）ごはん　ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース やさいソテー　カレースープ

●ごはん

精白米	90

●ハンバーグオニオンソース

ハンバーグ	80
油	0.2
たまねぎ	24
湯	4
砂糖	1.2
しょうゆ	1.8
みりん	1.2
片栗粉	0.2
水	

●野菜ソテー

油	0.6
ベーコン	2.4
にんじん	15
ゆで塩	
ホールコーン(冷)	35
ほうれん草	15
ゆで塩	
塩	0.24
こしょう	0.01

●カレースープ

油	0.6
とり肉(皮なし)	18
にんじん	18
たまねぎ	12
湯	150
大根	30
じゃが芋	30
塩	0.7
こしょう	0.02
スープの素	1.2
カレー粉	0.3
さやいんげん(冷)	6
ゆで塩	

中高等部エネルギー758 kcal　中高等部たんぱく質 30.8 g
小学部エネルギー606 kcal　小学部たんぱく質 24.6 g

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質						
		卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
ヨーグルト	ヨーグルト		○					
ふ入り肉じゃが	車ふ			○				
ホキフライ	ホキフライ			○				
ラザニア	リボンマカロニ			○				
コロッケ	コロッケ			○				
はっこう乳	はっこう乳		○					
さつま芋のグラタン	マカロニ			○				
	パン粉			○				
かつ丼	パン粉			○				
ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			○				
各種パン				○				

※そばは使用していません。上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
※中華スープの素・ごまドレッシング・和風ドレッシングは、しょうゆ（小麦を含む）を使用しています。
※しらす干し(ちりめん)は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
※こんぶ・生わかめ・のり・ひじき・あおさは、えび・かにが生息する場所で採取しています。

10月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○米(他県産とのブレンドになります)

○牛乳

○きゅうり

※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

※給食の食材の産地については、(公財）川崎市学校給食会ウェブサイト（http://www.kyuusyokukai.ecnet.jp/）に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。(川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食（市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果）」)なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。

令和４年10月（2022年10月）献立表（特別支援学校）

給食回数　20回

☆お知らせ☆

給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。

各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生１人分のものです)。それぞれの学年に応じて分量を調整しています。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。

川崎市教育委員会事務局