◎特別支援

2（月）はちみつロールパン／ミートポテトのチーズやき／コーンクリームスープ　ぎゅうにゅう

【献立のねらい】ミートポテトのチーズ焼きについて知る

●はちみつロールパン
- はちみつロールパン(減塩) 50

●ミートポテトのチーズ焼き
- 油 0.6
- にんにく 0.2
- 豚ひき肉(もも) 42
- たまねぎ 48
- にんじん 18
- 粗塩 0.3
- こしょう 0.04
- トマト水煮(缶) 9.6
- トマトケチャップ 9.6
- ウスターソース 2.4
- 大豆ミート(小粒) 3
- チーズ 7.2
- 油 1.8
- 小麦粉 1.8
- じゃが芋 84
- ゆで塩
- 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
- 粗塩 0.9
- こしょう 0.03
- 水 78
- ホールコーン(冷) 26
- コーンピューレ(冷) 20
- 牛乳 60
- 米粉 4

中高等部エネルギー **807** kcal　中高等部たんぱく質 **38.9** g
小学部エネルギー **646** kcal　小学部たんぱく質 **31.1** g

学校給食の献立をLINEで配信中！

川崎市LINE公式アカウントで市立学校給食献立の配信を開始しました。設定から配信を希望する学校のブロックを選択すると、毎週金曜日の15時に、翌週の給食献立のお知らせを受け取ることができます。

※配信内容に学校ごとの給食休止日は反映されません。

https://lin.ee/K6WYkuD

4（水）ごはん　ぶたにくのキムチいため／ワンタンスープ／みかん　ぎゅうにゅう

キムチについて知る

●ごはん
- 精白米 90

●豚肉のキムチ炒め
- 油 0.6
- にんにく 0.3
- 豚肉(もも) 33
- 豚肉(肩) 33
- 酒 1.8
- たまねぎ 40
- キャベツ 22
- ゆで塩
- にら 7
- 白菜刻みキムチ(冷) 20
- 砂糖 1.4
- しょうゆ 4
- 片栗粉 1.5
- 水

●ワンタンスープ
- 水 150
- とり肉(皮つき) 20
- にんじん 15
- たまねぎ 15
- もやし 20
- 粗塩 0.7
- こしょう 0.03
- 中華スープの素 1.8
- しょうゆ 2.4
- ワンタンの皮 10
- ほうれん草 10
- ゆで塩

●みかん
- みかん 80

中高等部エネルギー **758** kcal　中高等部たんぱく質 **33.8** g
小学部エネルギー **606** kcal　小学部たんぱく質 **27.0** g

5（木）ハヤシライス（むぎごはん）／ピクルス　ぎゅうにゅう

川崎市内産の大根について知る

●麦ごはん
- 精白米 85
- 米粒麦 10

●ハヤシライス
- 油 0.6
- にんにく 0.6
- 豚肉(もも) 30
- 豚肉(肩) 30
- 粗塩 0.1
- こしょう 0.01
- 赤ワイン 3.6
- たまねぎ 72
- にんじん 24
- 水 96
- 粗塩 0.6
- じゃが芋 36
- トマトケチャップ 15
- デミグラスソース 6
- ウスターソース 4.2
- しょうゆ 1.8
- 砂糖 0.1
- 油 5.6
- 小麦粉 5.6
- 生クリーム 3

●ピクルス
- 大根(市内産) 28
- にんじん 10
- ゆで塩
- きゅうり 14
- 砂糖 2.8
- 酢 4.2
- 粗塩 0.4



中高等部エネルギー **788** kcal　中高等部たんぱく質 **27.9** g
小学部エネルギー **630** kcal　小学部たんぱく質 **22.3** g

6（金）ならちゃめし（じっこくまいごはん）／ごましお ちくわのいそべあげ／けんちんじる　ぎゅうにゅう

◎川崎市の郷土料理なら茶めしについて知る

●なら茶めし
- 精白米 80
- 十穀米 4.8
- いり大豆 3
- しょうゆ 2.8

●なら茶めし(白いりごま)
- 白いりごま 2.8
- 粗塩 0.06
- 水 適量

●ちくわの磯辺揚げ
- 揚げ油 適量
- 焼きちくわ(減塩) 50
- 小麦粉 5
- あおさ 0.5
- 水

●けんちん汁
- 油 0.6
- とり肉(皮なし) 18
- ごぼう 10
- にんじん 15
- こんにゃく 10
- 水 150
- 厚けずり節(かつお) 3.6
- 大根 28
- 里芋 15
- 粗塩 0.5
- 豆腐 20
- しょうゆ 3
- 長ねぎ 15

郷土料理「神奈川県」

中高等部エネルギー **696** kcal　中高等部たんぱく質 **27.3** g
小学部エネルギー **557** kcal　小学部たんぱく質 **21.8** g

9（月）しろパン　マカロニグラタン／ジュリエンヌスープ　みかん／ぎゅうにゅう

ジュリエンヌスープについて知る

●白パン
- 白パン(減塩) 50

●マカロニグラタン
- 油 0.5
- とり肉(皮なし) 30
- たまねぎ 33
- にんじん 13
- 粗塩 0.6
- こしょう 0.04
- チーズ 6
- 油 4.6
- 小麦粉 4.6
- 牛乳 75
- 脱脂粉粉乳 7
- マカロニ 26
- ゆで塩
- ほうれん草 10
- ゆで塩
- 粉チーズ 3.5
- パン粉 0.8

●ジュリエンヌスープ
- 油 0.5
- ベーコン 5
- セロリ 3
- にんじん 15
- たまねぎ 40
- 水 150
- キャベツ 45
- 粗塩 0.8
- こしょう 0.04
- スープの素 1.2

●みかん
- みかん 80

中高等部エネルギー **819** kcal　中高等部たんぱく質 **33.7** g
小学部エネルギー **655** kcal　小学部たんぱく質 **26.9** g

10（火）ごはん　ぶりのたつたあげ／もやしのカレーいため／とりちゃんこ　ぎゅうにゅう

とりちゃんこについて知る

●ごはん
- 精白米 90

●ぶりのたつた揚げ
- 揚げ油 適量
- ぶり(角) 70
- しょうが 1
- しょうゆ 4.8
- 片栗粉 12.6

●もやしのカレー炒め
- 油 0.6
- ベーコン 2.4
- たまねぎ 12
- にんじん 6
- ゆで塩
- もやし 54
- カレー粉 0.3
- 粗塩 0.3
- スープの素 0.4
- カレー粉 0.1

●とりちゃんこ
- 水 150
- とり肉(皮なし) 24
- 酒 0.6
- にんじん 12
- 大根 12
- 白菜 36
- 粗塩 0.8
- えのきたけ 6
- 油揚げ 6
- 中華スープの素 1.8
- みりん 1.9
- しょうゆ 1.9
- にんにく 0.2
- しょうが 0.2
- 長ねぎ 12

中高等部エネルギー **826** kcal　中高等部たんぱく質 **36.6** g
小学部エネルギー **661** kcal　小学部たんぱく質 **29.3** g

11（水）ごはん　ぶたにくとなまあげのみそいため／やさいスープ　ヨーグルト／ぎゅうにゅう

生揚げについて知る

●ごはん
- 精白米 90

●豚肉と生揚げのみそ炒め
- 油 1
- しょうが 1.2
- 豆板醤 0.1
- 豚肉(もも) 24
- 酒 1.2
- しょうゆ 0.6
- たまねぎ 54
- にんじん 8
- 生揚げ(冷) 72
- 砂糖 1.1
- しょうゆ 2.4
- 赤みそ(減塩) 3.6
- 片栗粉 0.6
- 水
- チンゲン菜 8
- ゆで塩

●野菜スープ
- 油 0.6
- とり肉(皮なし) 12
- にんじん 15
- もやし 15
- キャベツ 30
- 水 150
- 粗塩 0.8
- こしょう 0.04
- 中華スープの素 1.8
- しょうゆ 1.2
- 片栗粉 1.2
- 水
- にら 4
- ごま油 0.6

●ヨーグルト
- ヨーグルト 70

中高等部エネルギー **747** kcal　中高等部たんぱく質 **30.2** g
小学部エネルギー **597** kcal　小学部たんぱく質 **24.2** g

12（木）ごはん　あかしそふりかけ／すきやきに　すいもの　ぎゅうにゅう

すき焼き煮について知る

●ごはん
- 精白米 90

●赤しそふりかけ
- 赤しそ(粉) 1.2

●すき焼き煮
- 油 1.2
- 豚肉(もも) 30
- 豚肉(肩) 30
- 酒 1.2
- しょうゆ 0.6
- しらたき 36
- にんじん 12
- えのきたけ 12
- 水 12
- 焼き豆腐 48
- 砂糖 3
- しょうゆ 7.2
- みりん 0.6
- 長ねぎ 24

●吸い物
- 水 150
- こんぶ 0.65
- 厚けずり節(かつお) 6.5
- にんじん 10
- 大根 20
- たまねぎ 20
- 粗塩 0.6
- しょうゆ 1.8
- 焼きかまぼこ 6
- 小松菜 6
- ゆで塩

中高等部エネルギー **684** kcal　中高等部たんぱく質 **30.7** g
小学部エネルギー **547** kcal　小学部たんぱく質 **24.6** g

13（金）てんどん（むぎごはん・とりてん・さつまいものてんぷら）／みそしる　ぎゅうにゅう

物語給食を通して天丼を味わう

●麦ごはん
- 精白米 80
- 米粒麦 10

●とり天
- 揚げ油 適量
- とり肉(もも皮なし・切り身) 70
- しょうが 0.4
- しょうゆ 0.8
- 小麦粉 7.7
- 水

●さつまいもの天ぷら
- 揚げ油 適量
- さつま芋 45
- 小麦粉 4.5
- 水

●天ぷら(たれ)
- 水 10
- こんぶ 0.1
- 厚けずり節(かつお) 1
- 砂糖 3
- しょうゆ 6.3
- みりん 3
- 片栗粉 0.1
- 水

●みそ汁
- 水 150
- こんぶ 0.65
- 厚けずり節(かつお) 6.5
- 切り干し大根 5.2
- たまねぎ 25
- 白菜 20
- 赤みそ(減塩) 5.1
- 白みそ(減塩) 4.6
- 小松菜 6
- ゆで塩

絵本「おばけのてんぷら」より

中高等部エネルギー **831** kcal　中高等部たんぱく質 **29.8** g
小学部エネルギー **665** kcal　小学部たんぱく質 **23.8** g

16（月）ビビンバ（むぎごはん）／わかめとコーンのスープ／ぎゅうにゅう

ビビンバについて知る

●麦ごはん
- 精白米 80
- 米粒麦 10

●ビビンバ(肉)
- 油 0.6
- にんにく 0.2
- 豚肉(もも) 27
- 豚肉(肩) 27
- 酒 1.2
- しょうゆ 1
- たけのこ(水煮) 18
- 砂糖 2.2
- しょうゆ 3
- 片栗粉 0.6
- 水

●ビビンバ(野菜)
- 砂糖 1.2
- しょうゆ 4.2
- ごま油 0.4
- ラー油 0.04
- 長ねぎ 1.2
- もやし 48
- にんじん 18
- ゆで塩
- ほうれん草 18
- ゆで塩
- 片栗粉 0.4
- 水
- 白いりごま 1.4

●わかめとコーンのスープ
- ベーコン 3
- 水 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
- 粗塩 0.8
- こしょう 0.03
- 中華スープの素 1.8
- しょうゆ 1.3
- 片栗粉 1.3
- 水
- 生わかめ 6

中高等部エネルギー **694** kcal　中高等部たんぱく質 **31.4** g
小学部エネルギー **555** kcal　小学部たんぱく質 **25.1** g

17（火）コロッケサンド（サンドパン・てづくりコロッケ）／キャベツとウインナーのスープ／フルーツポンチ　ぎゅうにゅう

物語給食を通してコロッケを味わう

●サンドパン
- サンドパン(減塩) 50

●手づくりコロッケ
- 揚げ油 適量
- 油 0.2
- たまねぎ 20
- にんじん 4
- 豚ひき肉(もも) 20
- 粗塩 0.5
- こしょう 0.04
- じゃが芋 53
- マッシュポテト(冷) 27
- 小麦粉 8.2
- 水
- パン粉 14

●キャベツとウインナーのスープ
- ベーコン 2.4
- 水 150
- とり肉(皮なし) 8
- にんじん 12
- たまねぎ 18
- ウインナーソーセージ 18
- キャベツ 36
- 粗塩 0.6
- こしょう 0.02
- スープの素 1.2

●フルーツポンチ
- ミックスフルーツ 60
- 野菜入りゼリー 40

絵本「11ぴきのねことあほうどり」より

中高等部エネルギー **807** kcal　中高等部たんぱく質 **27.3** g
小学部エネルギー **646** kcal　小学部たんぱく質 **21.9** g

18（水）ごはん　さけのてりやき／もやしのおかかいため／めったじる　ぎゅうにゅう

郷土料理について知る

●ごはん
- 精白米 90

●さけのてり焼き
- さけ(切り身) 60
- 酒 1.2
- 水 2.1
- 砂糖 1.4
- しょうゆ 2.8
- みりん 1.4
- 片栗粉 0.3
- 水

●もやしのおかか炒め
- ごま油 0.8
- にんじん 6
- ゆで塩
- もやし 54
- 砂糖 0.7
- しょうゆ 2.6
- チンゲン菜 10
- ゆで塩

●めった汁
- 油 0.6
- 豚肉(もも) 15
- 豚肉(肩) 15
- ごぼう 6
- にんじん 12
- 水 150
- 大根 24
- さつま芋 24
- 油揚げ 6
- 赤みそ(減塩) 6.8
- 白みそ(減塩) 3.6
- 能登白ねぎ 15
- ほうれん草 6
- ゆで塩
- けずり節(かつお) 0.8

郷土料理「石川県」

能登復興応援メニュー

中高等部エネルギー **736** kcal　中高等部たんぱく質 **37.4** g
小学部エネルギー **589** kcal　小学部たんぱく質 **29.9** g

19（木）むぎごはん　ポークカレー／はくさいとしめじのスープに／はっこうにゅう

季節の食品の白菜について知る

●麦ごはん
- 精白米 85
- 米粒麦 10

●ポークカレー
- 油 0.6
- にんにく 0.4
- しょうが 0.2
- 豚肉(もも) 30
- 豚肉(肩) 30
- 粗塩 0.1
- こしょう 0.01
- 水 96
- たまねぎ 75
- にんじん 36
- 粗塩 1.3
- ウスターソース 3.6
- じゃが芋 60
- カレー粉 0.9
- 油 5.6
- 小麦粉 5.6

●白菜としめじのスープ煮
- 油 0.6
- ベーコン 4
- にんじん 10
- 白菜 70
- しめじ 15
- 粗塩 0.2
- こしょう 0.01
- スープの素 0.6
- しょうゆ 0.2

●はっこう乳
- はっこう乳 192.6

中高等部エネルギー **795** kcal　中高等部たんぱく質 **27.9** g
小学部エネルギー **636** kcal　小学部たんぱく質 **22.3** g

20（金）ごはん　ユーリンチー／はるさめとチンゲンさいのいためもの／わかめスープ　ぎゅうにゅう

ユーリンチーについて知る

●ごはん
- 精白米 90

●ユーリンチー
- 揚げ油 適量
- とり肉(皮つき) 42
- とり肉(皮なし) 42
- 粗塩 0.2
- こしょう 0.05
- 片栗粉 13.6
- 水 9
- 砂糖 2.6
- しょうゆ 4.3
- 酢 2.2
- 長ねぎ 6
- にんにく 0.1
- しょうが 0.1
- ごま油 0.4
- 片栗粉 0.4
- 水

●春雨とチンゲン菜の炒め物
- 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 10
- ゆで塩
- もやし 10
- 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

●わかめスープ
- 水 150
- 豚肉(もも) 9
- 豚肉(肩) 9
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- 粗塩 0.5
- 中華スープの素 1.8
- しょうゆ 2.2
- 片栗粉 1.2
- 水
- 生わかめ 6

中高等部エネルギー **779** kcal　中高等部たんぱく質 **35.0** g
小学部エネルギー **623** kcal　小学部たんぱく質 **28.0** g

学校給食レシピとレシピ動画を公開中！

毎月レシピを更新しています。



※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。

24（火）ごはん　ふりかけ　なんばんに／あおなときのこのスープ／ぎゅうにゅう

季節の食品のチンゲン菜について知る

●ごはん
- 精白米 90

●ふりかけ
- けずり節(かつお) 1
- 白いりごま 1.5
- しらす干し(ちりめん) 1
- あおさ 0.3
- 粗塩 0.07
- しょうゆ 0.2

●南蛮煮
- 揚げ油 適量
- じゃが芋 94
- 油 0.5
- 一味唐辛子 0.01
- 豚ひき肉(もも) 26
- 大豆ミート(小粒) 3
- にんじん 26
- たまねぎ 46
- 砂糖 2
- しょうゆ 5.6
- 片栗粉 2
- 水
- ピーマン 5
- ゆで塩

●青菜ときのこのスープ
- 水 150
- とり肉(皮なし) 24
- しめじ 10
- 粗塩 0.8
- こしょう 0.04
- 中華スープの素 1.8
- しょうゆ 1.2
- 春雨 5
- 片栗粉 0.6
- 水
- 卵 24
- チンゲン菜 15

中高等部エネルギー **773** kcal　中高等部たんぱく質 **32.5** g
小学部エネルギー **618** kcal　小学部たんぱく質 **26.0** g

25（水）ごはん　さばのしおやき／ごもくまめ　みそしる　ぎゅうにゅう

◎和食の日の行事食

●ごはん
- 精白米 90

●さばの塩焼き
- 塩さば(切り身) 60

●五目豆
- 油 0.6
- とり肉(皮つき) 18
- にんじん 12
- ひじき 1
- こんにゃく 8
- 大根 10
- 大豆 14
- 砂糖 2.2
- しょうゆ 4.3

●みそ汁
- 油 0.3
- ごぼう 5
- 水 150
- こんぶ 0.65
- 厚けずり節(かつお) 6.5
- たまねぎ 20
- にんじん 10
- えのきたけ 10
- キャベツ 25
- 赤みそ(減塩) 4.7
- 白みそ(減塩) 4.7

行事食「和食の日」

中高等部エネルギー **815** kcal　中高等部たんぱく質 **33.3** g
小学部エネルギー **652** kcal　小学部たんぱく質 **26.6** g

26（木）ごはん　ひじきのごまふうみ　じぶに／しおこうじじる　ぎゅうにゅう

郷土料理について知る

●ごはん
- 精白米 90

●ひじきのごま風味
- 油 0.6
- ひじき 2.2
- 酒 1.1
- みりん 1.1
- 砂糖 0.6
- しょうゆ 2.2
- 白いりごま 1.5

●治部煮
- 水 10
- 厚けずり節(かつお) 1
- とり肉(皮なし) 30
- とり肉(皮つき) 30
- 小麦粉 0.5
- にんじん 20
- 大根 30
- 里芋 30
- 砂糖 2.9
- しょうゆ 6.4
- みりん 0.5
- 車ふ 3
- 小松菜 12
- ゆで塩

●塩こうじ汁
- 油 0.6
- 豚肉(もも) 15
- 豚肉(肩) 15
- ごぼう 6
- にんじん 18
- こんにゃく 12
- 水 150
- 厚けずり節(かつお) 3.6
- 減塩液体塩こうじ 8.4
- 粗塩 0.3
- 酒 1.8
- みりん 1.2
- 豆腐(冷) 24
- 長ねぎ 12

郷土料理「石川県」

中高等部エネルギー **741** kcal　中高等部たんぱく質 **35.0** g
小学部エネルギー **593** kcal　小学部たんぱく質 **28.0** g

27（金）きなこパン（コッペパン）／しろいんげんまめのクリームシチュー／ボイルやさい　わふうかつおドレッシング／ぎゅうにゅう

川崎市内産のブロッコリーについて知る

●きな粉パン
- 揚げ油 適量
- コッペパン(減塩) 60
- きな粉 3.6
- 砂糖 6
- 塩 0.03

●白いんげん豆のクリームシチュー
- 油 0.6
- ベーコン 1.2
- とり肉(皮つき) 30
- たまねぎ 30
- にんじん 24
- 粗塩 0.9
- こしょう 0.06
- じゃが芋 36
- 水 36
- チーズ 6
- 白いんげん豆 15
- 牛乳 62
- 米粉 3.6
- ほうれん草 10
- ゆで塩

●ボイル野菜
- ホールコーン(冷) 20
- もやし 30
- ブロッコリー(市内産) 20
- ゆで塩

●和風かつおドレッシング
- 水 1.5
- 酢 3
- しょうゆ 4
- 砂糖 1.5
- ごま油 0.5
- けずり節(かつお) 0.2
- 片栗粉 0.1
- 水



中高等部エネルギー **807** kcal　中高等部たんぱく質 **32.9** g
小学部エネルギー **646** kcal　小学部たんぱく質 **26.3** g

30（月）ぶたにくともやしのオイスターソースどん（むぎごはん）／ピリからちゅうかスープ　りんご／ぎゅうにゅう

能登産のりんごについて知る

●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 1.2
- しょうが 0.4
- 豚肉(もも) 36
- 豚肉(肩) 36
- 粗塩 0.1
- こしょう 0.01
- もやし 72
- オイスターソース 2.2
- 酒 4.3
- しょうゆ 4.3
- にら 14
- 片栗粉 1.5
- 水
- ごま油 0.6

能登復興応援メニュー

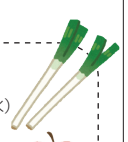
●ピリ辛中華スープ
- 油 0.6
- にんにく 0.6
- とり肉(皮なし) 18
- にんじん 12
- 水 150
- 白菜 36
- 粗塩 0.7
- こしょう 0.02
- 中華スープの素 1.8
- しょうゆ 2.4
- 春雨 5
- 長ねぎ 12
- 片栗粉 0.6
- 水
- ラー油 0.07
- 白いりごま 0.6
- ごま油 0.6

●りんご
- りんご 53.1
- 塩水

中高等部エネルギー **740** kcal　中高等部たんぱく質 **34.2** g
小学部エネルギー **592** kcal　小学部たんぱく質 **27.3** g

＜能登復興応援メニュー＞

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。また、能登産のりんごをデザートとして提供します。



【能登白ねぎ使用日】18日(水)

【りんご使用日】 30日(月)



11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。

○牛乳
○キャベツ
○大根



11月は、以下の食材について市内産のものを学校給食に取り入れます。

○大根(5日)
○ブロッコリー(27日)



※天候の影響により、県内産・市内産の食材が納入できない場合もあります

給食でのアレルギー情報について

※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。

※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。

【給食目標】

食文化について考えよう(和食)

【今月のねらい◎】

日本の食文化について知り、和食のよさを知る

※ 献立名の下には献立のねらいを記載しています。
◎ 印の献立は今月のねらいに即した献立です。

令和8年11月
(2026年11月)
献立表
(特別支援学校)

給食回数　19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