

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金   |
|---|---|---|---|---|
| <p>学校給食費の口座振替日</p> <p>【第2期】(6月分)<br/>7月31日(木)</p> <p>【第3期】(7月分)<br/>9月1日(月)</p> <p>※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。</p>   | <p>ガパオライス*<br/>(麦ごはん)</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>777kcal 35.2g</p>   | <p>高野豆腐のそぼろごはん*<br/>(麦ごはん)</p> <p>じゃこきゅうり</p> <p>じゃが芋のみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>785kcal 32.1g</p>  | <p>麦ごはん</p> <p>豚肉と生揚げの炒め煮</p> <p>塩だれ野菜</p> <p>肉団子中華スープ*</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>786kcal 29.8g</p>                | <p>麦ごはん</p> <p>かつおのつけ揚げ</p> <p>おひたし</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>857kcal 42.2g</p>                      |
| <p>9月1日</p> <p>ごはん</p> <p>とり肉のしょうが煮</p> <p>三色ナムル</p> <p>生揚げのスープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>787kcal 38.4g</p>  | <p>2日</p> <p>ごはん</p> <p>ホキフライ(小)</p> <p>中濃ソース</p> <p>ポークビーンズ*</p> <p>スコッチブロス</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>886kcal 35.2g</p> | <p>3日</p> <p>野菜入りスタミナ丼*<br/>(麦ごはん)</p> <p>トマトと卵のスープ(卵)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>806kcal 35.6g</p>   | <p>4日</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(小)</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>775kcal 29.1g</p>       | <p>5日</p> <p>マーボー丼<br/>(麦ごはん)</p> <p>寒天の中華スープ</p> <p>ピーチゼリー★</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>792kcal 31.8g</p>       |
| <p>8日</p> <p>ロールパン★(小)</p> <p>ミートパスタ(小)</p> <p>ベジタブルスープ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳★(乳)</p>  <p>834kcal 34.6g</p> | <p>9日</p> <p>麦ごはん</p> <p>とり肉のレモンじょうゆ</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>豆腐のみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>909kcal 37.6g</p>            | <p>10日</p> <p>SDGs DAY</p> <p>麦ごはん</p> <p>大豆ミートの<br/>ドライカレー*(小)</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>ヨーグルト★(乳)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>858kcal 32.9g</p>   | <p>11日</p> <p>麦ごはん</p> <p>蒸ししゅうまい(小)</p> <p>ホイコーロー*</p> <p>わかめとえのきのスープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>814kcal 29.3g</p> | <p>12日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ぶりの塩こうじから揚げ</p> <p>磯香あえ</p> <p>とうがのみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>847kcal 33.8g</p>   |
| <p>15日</p> <p>敬老の日</p>  | <p>16日</p> <p>麦ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>じゃが芋の和風あえ</p> <p>かんぴょうのみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>815kcal 28.5g</p>           | <p>17日</p> <p>とりむね肉の<br/>ひつまぶし風照焼丼<br/>(麦ごはん)</p> <p>切り干し大根の<br/>ゴママヨサラダ*</p> <p>豆腐のすまし汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>838kcal 36.0g</p>   | <p>18日</p> <p>ハヤシライス(乳)(小)</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>ひじきのサラダ*</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>876kcal 30.2g</p>               | <p>19日</p> <p>麦ごはん</p> <p>揚げぎょうざ(小)</p> <p>豚肉のキムチ炒め*</p> <p>青菜のスープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>834kcal 32.7g</p> |
| <p>22日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>たまねぎソース(小)</p> <p>野菜ソテー</p> <p>白いんげん豆の<br/>ポタージュ(乳)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>887kcal 37.6g</p>   | <p>23日</p> <p>秋分の日</p>  | <p>24日</p> <p>ごはん</p> <p>コロッケ(小)</p> <p>中濃ソース</p> <p>もやしとうま煮</p> <p>根菜汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>774kcal 26.3g</p>  | <p>25日</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカレー(小)</p> <p>ピクルス</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>833kcal 31.2g</p>                        | <p>26日</p> <p>麦ごはん</p> <p>あじのごまみそかけ</p> <p>もやし炒め</p> <p>タイピーエン(卵)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>747kcal 33.5g</p>  |
| <p>29日</p> <p>ごはん</p> <p>ポークチャップ</p> <p>ポイル野菜</p> <p>たまねぎドレッシングあえ</p> <p>クリームスープ(乳)(小)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>831kcal 35.2g</p>   | <p>30日</p> <p>麦ごはん</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>ツナサラダ</p> <p>春雨スープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>754kcal 27.7g</p>                  | <p>※県内産の食材は、とうがん、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。</p> <p>※「かわさきそだち」市内産の野菜<br/>9月8日 ミートパスタ「なす」<br/>(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。)</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。<br/>学校からの配布物などをご確認いただくようお願いいたします。</p> <p>※★のついていているものは、学校に直接配送されます。</p> <p>※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。</p> |   |   |

学校給食のレシピ  
レシピ動画 公開中!

\*が ついた料理はレシピを紹介しています。



<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

食物アレルギーの情報や  
給食で使用する食材の産地、  
放射能検査の結果については  
HPに掲載しています。



<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

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(卵)乳(乳)小麦(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。

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。

○給食センターだよりもご覧ください。

# 給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年 8・9月号

夏の日差しが日ごとに強さを増し、いよいよ夏本番です。これから迎える夏休みでも規則正しい生活とバランスのとれた食事、水分補給を心がけ、元気に過ごしてほしいと思います。

さて、9月25日は国連でSDGsが採択された「グローバル・ゴールズ・デー」です。持続可能な社会を目指す世界共通の目標＝SDGsについて考える日です。今月号では給食のSDGsへの取組を紹介します。

## 食とSDGs

SDGsとは、人類がこの地球上で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき目標です。「食」は健康や環境、貧困、教育など、SDGsの様々な目標に関わっています。

学校給食は、全ての子どもにバランスのとれた栄養を届けることができます。また、給食は食育の一環であり、健康や食生活について考える力を育みます。これは飢餓や栄養不良を防ぐ知識や意識を持った人を育てることにもつながっています。



## 給食のSDGsへの取組



### 必要な食材のみ発注

あらかじめ食べる人数を把握して計画的に食材を発注し、無駄を出さないようにしています。

### 残食を減らす工夫

ごはんが残りやすいため、ごはんがすすむような献立の組合せや味付けの工夫をしています。また、提供した献立は月ごとに見直しを行い、よりおいしく食べてもらえるよう改善しています。

### ごみの削減

野菜の皮をむき過ぎないなど、廃棄を減らすように調理しています。



### 食べ残しの飼料化

学校から戻ってきた食べ残しは、機械で細かく砕いてから脱水し、専門の回収業者に依頼して家畜用に飼料化しています。



### 揚げ油の再利用

揚げ物に使用する油は、ろ過して3回程度使用し、その後、印刷用インクの原料などにリサイクルされています。



### 大豆ミートの使用

肉の生産には多くの穀物や水が必要ですが、大豆ミートは少ない資源で生産できます。

### 旬の農作物を使用

旬の農作物は、栽培の過程でガスや電気などの使用量を比較的抑えられるため、献立にも積極的に取り入れています。

### 食材の輸送距離を短く

主要原材料は可能な限り国産食材を使用し、神奈川県内産や市内産の「かわさきそだち」も取り入れています。輸送距離が短いと、輸送に使う燃料が少なく済みます。



### まとめて配送

乾物や調味料は一定期間分を業者がまとめて納品することで、配送の回数を減らしています。

これらの取組は、14や15の目標にも関連しています。



川崎市中部学校給食センター ◎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。

| 8月 26日(火)  |   | 27日(水)  |   | 28日(木)                                  |  | 29日(金)  |   |  |  |                             |   |                      |
|--|---|---|---|---|--|---|---|--|--|-----------------------------|---|----------------------|
| ガバオライス(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳  |   | 高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこきゅうり じゃが芋のみそ汁 牛乳                               |   | 麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 塩だれ野菜 肉団子中華スープ 牛乳       |  | 麦ごはん かつおのつけ揚げ おひたし 豚汁 牛乳  |   |  |  |                             |   |                      |
| 【献立のねらい】ナンブラーについて知る  |   | ◎食品を無駄なく使う(高野豆腐)  |   | 生揚げについて知る                               |  | 米について知る   |   |  |  |                             |   |                      |
| ●麦ごはん<br>精白米 102<br>米粒麦 8  | キャベツ 25<br>塩 1<br>こしょう 0.04<br>がらスープ 1.3<br>しょうゆ 1.3<br>片栗粉 1.3<br>にんにく 1<br>とり肉(皮つき) 60<br>たまねぎ 25<br>ホールコーン(冷) 10<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>砂糖 1<br>しょうゆ 3<br>ナンブラー 0.5<br>みりん 2<br>豆板醤 0.3<br>オイスターソース 1<br>バジルペースト 0.4<br>大豆ミート(小粒) 8<br>ビーマン 5<br>パプリカ(赤) 5 | ●麦ごはん<br>精白米 102<br>米粒麦 8   | ●高野豆腐のそぼろごはん<br>こんぶ 0.6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>たまねぎ 30<br>じゃが芋 40<br>油揚げ(冷) 8<br>赤みそ 4.8<br>白みそ 4.8<br>わかめ(冷) 8 | ●麦ごはん<br>精白米 97<br>米粒麦 8                | ●豚肉と生揚げの炒め煮<br>塩 0.7<br>こしょう 0.02<br>がらスープ 1.3<br>しょうゆ 2.4<br>とり肉団子 30<br>片栗粉 1.2<br>チンゲン菜 5<br>ごま油 0.5  | ●麦ごはん<br>精白米 92<br>米粒麦 8  | ●かつおのつけ揚げ<br>豚肉(肩) 10<br>ごぼう 15<br>にんじん 15<br>水 25<br>とうがん 25<br>じゃが芋 30<br>豆腐(冷) 35<br>赤みそ 5.5<br>白みそ 5.5<br>長ねぎ 5   |  |  |                             |   |                      |
| ●野菜スープ<br>油 0.6<br>豚肉(もも) 10<br>豚肉(肩) 10<br>にんじん 15<br>水 30<br>もやし 30  | ●じゃこきゅうり(じゃこ)<br>ごま油 0.2<br>しらす干し 2   | ●じゃこきゅうり(きゅうり)<br>きゅうり 42<br>ゆで塩 1.4<br>酢 0.6<br>砂糖 1.8<br>しょうゆ 0.6 | ●じゃが芋のみそ汁<br>水 15<br>キャベツ 35  | ●肉団子中華スープ<br>水 15<br>たまねぎ 35<br>キャベツ 35 | ●塩だれ野菜<br>にんじん 10<br>もやし 40<br>ほうれん草(冷) 10<br>ゆで塩 0.8<br>ごま油 1.2<br>白いりごま 0.36   | ●おひたし<br>水 0.1<br>こんぶ 1.2<br>厚けずり節(かつお) 0.5<br>砂糖 2.9<br>しょうゆ 1<br>みりん 8<br>油揚げ(冷) 42<br>もやし 10<br>ほうれん草(冷) 10<br>ゆで塩 0.5 | ●豚汁<br>水 0.5<br>豚肉(もも) 10   |  |  |                             |   |                      |
| エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.2 g  | エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.1 g   | エネルギー 786 kcal たんぱく質 29.8 g   | エネルギー 857 kcal たんぱく質 42.2 g   |   |  |   |   |  |  |                             |   |                      |
| 9月 1日(月)   | ごはん とり肉のしょうが煮 三色ナムル 生揚げのスープ 牛乳  | 2日(火)   | ごはん ホキフライ 中濃ソース ポークビーンズ スコッチブロス 牛乳  | 3日(水)                                   | 野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳   | 4日(木)   | ごはん ちくわの磯辺揚げ 肉野菜炒め たまねぎのみそ汁 牛乳  | 5日(金)  | マーボー丼(麦ごはん) 寒天の中華スープ ビーチゼリー 牛乳   |                             |   |                      |
| 香味野菜について知る   |   | イギリス料理「スコッチブロス」について知る   |   | にらについて知る                                |  | ◎減塩から健康を考える(だし)   |   | ◎大豆ミートについて知る   |  |                             |   |                      |
| ●ごはん<br>精白米 100  | ●とり肉のしょうが煮<br>とり肉(皮つき) 40<br>とり肉(皮なし) 40<br>水 1<br>砂糖 4.8<br>しょうゆ 0.9<br>たまねぎ 30<br>片栗粉 1.8   | ●ごはん<br>精白米 100   | ●ホキフライ<br>揚げ油 9.1<br>ホキフライ 70   | ●中濃ソース<br>中濃ソース 8                       | ●ポークビーンズ<br>油 0.5<br>にんにく 0.3<br>豚肉(もも) 10<br>豚肉(肩) 10<br>赤ワイン 2<br>たまねぎ 25<br>にんじん 15<br>塩 0.2<br>こしょう 0.06<br>砂糖 0.3<br>トマトケチャップ 6<br>トマトピューレ 5<br>チリパウダー 0.01<br>ゆで大豆 22<br>片栗粉 0.3 | ●麦ごはん<br>精白米 102<br>米粒麦 8   | ●野菜入りスタミナ丼<br>油 1<br>にんにく 0.6<br>しょうが 0.2<br>豚肉(もも) 35<br>豚肉(肩) 35<br>酒 1<br>たまねぎ 40<br>砂糖 2<br>しょうゆ 6<br>塩 0.1<br>オイスターソース 2<br>もやし 20<br>にら 8<br>片栗粉 2<br>ごま油 0.4 | ●ちくわの磯辺揚げ<br>揚げ油 6.5<br>焼きちくわ 50<br>小麦粉 5<br>あおぎ 0.3 | ●肉野菜炒め<br>油 0.5<br>しょうが 0.6<br>豚肉(もも) 15<br>豚肉(肩) 15<br>塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>にんじん 8<br>たまねぎ 15<br>もやし 22<br>キャベツ 15<br>塩 0.5<br>こしょう 0.01<br>しょうゆ 0.4<br>片栗粉 1<br>チンゲン菜 5 | ●麦ごはん<br>精白米 102<br>米粒麦 8   | ●マーボー丼<br>油 0.5<br>にんにく 0.2<br>しょうが 0.3<br>豆板醤 0.3<br>豚ひき肉(もも) 24<br>大豆ミート(小粒) 4.8<br>砂糖 1.3<br>しょうゆ 5<br>トマトケチャップ 7<br>水 6.2<br>にんにく 0.3<br>豆腐(冷) 95<br>長ねぎ 13<br>片栗粉 1.5<br>ラー油 0.3 | ●ビーチゼリー<br>ビーチゼリー 40 |
| ●三色ナムル<br>もやし 35<br>にんじん 15<br>ほうれん草(冷) 10<br>ゆで塩 1<br>ごま油 0.1<br>にんにく 0.35<br>塩 0.04<br>砂糖 0.7<br>白すりごま 0.7 | ●生揚げのスープ<br>油 0.5<br>豚肉(もも) 10<br>豚肉(肩) 10  | ●スコッチブロス<br>油 0.5   | ●トマトと卵のスープ<br>油 0.6<br>ベーコン 2.4<br>とり肉(皮つき) 15<br>たまねぎ 30<br>水 1<br>塩 0.04<br>こしょう 1.3<br>がらスープ 1.3         | ●たまねぎのみそ汁<br>水 0.6<br>こんぶ 0.6           | ●寒天の中華スープ<br>油 0.5<br>とり肉(皮つき) 20<br>たまねぎ 20<br>にんじん 10<br>水 0.8<br>こんにやく寒天 30<br>キャベツ 0.9<br>塩 31.8   | エネルギー 787 kcal たんぱく質 38.4 g   | エネルギー 886 kcal たんぱく質 35.2 g   | エネルギー 806 kcal たんぱく質 35.6 g                          | エネルギー 775 kcal たんぱく質 29.1 g  | エネルギー 792 kcal たんぱく質 31.8 g |   |                      |

※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。

| 8日(月)   | ロールパン ミートバスタ ベジタブルスープ<br>フルーツポンチ 牛乳 (乳)小                    | 9日(火)   | 麦ごはん とり肉のレモンじょうゆ<br>きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)   | 10日(水)                        | 麦ごはん 大豆ミートのドライカレー<br>ジュリエンスープ ヨーグルト (乳)小   | 11日(木)   | 麦ごはん 蒸ししゅうまい ホイコーロー<br>わかめとえのきのスープ 牛乳 (乳)小   | 12日(金)   | 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ<br>磯香あえ とうがんのみそ汁 牛乳 (乳)   |   |
|---|---|---|---|-------------------------------|--|--|--|--|--|---|
| 「かわさきそだち」のなすを味わう  |   | レモンについて知る   |   | ◎給食でSDGsを考える                  |  | えのきたけの栄養について知る   |  | 夏野菜のとうがンを味わう   |  |   |
| ●ロールパン<br>ロールパン 60  | こしょう 0.02<br>スープの素 1.2<br>じゃが芋 35<br>片栗粉 0.6<br>さやいんげん(冷) 3 | ●麦ごはん<br>精白米 97<br>米粒麦 8  | ●豆腐のみそ汁<br>水 6<br>こんぶ 0.6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>たまねぎ 30<br>豆腐(冷) 35<br>油揚げ(冷) 5<br>酒 5<br>赤みそ 5<br>白みそ 5<br>ほうれん草(冷) 10  | ●麦ごはん<br>精白米 102<br>米粒麦 8     | ●大豆ミートのドライカレー<br>水 35<br>キャベツ 1.3<br>スープの素 0.4<br>しょうゆ 0.7<br>塩 0.04<br>こしょう 0.04  | ●麦ごはん<br>精白米 92<br>米粒麦 8   | にんじん 13<br>たまねぎ 30<br>えのきたけ(冷) 10<br>しょうゆ 1<br>こしょう 0.02<br>がらすープ 1.3<br>しょうゆ 1.3<br>片栗粉 1.3<br>わかめ(冷) 13                      | ●麦ごはん<br>精白米 92<br>米粒麦 8   | とうがん 35<br>赤みそ 5<br>白みそ 5<br>長ねぎ 5   |   |
| ●ミートバスタ<br>油 0.4<br>にんにく 0.24<br>豚ひき肉(もも) 45<br>たまねぎ 35<br>にんじん 15<br>塩 0.48<br>こしょう 0.04<br>トマト水煮 15<br>トマトピューレ 10<br>なす(市産) 15<br>トマトケチャップ 9<br>ウスターソース 2<br>ズッキーニ 5<br>リボンマカロニ 30<br>ゆで塩 0.8<br>油 1.2<br>小麦粉 1.2 | ●フルーツポンチ<br>ミックスフルーツ 70<br>野菜入りゼリー 30                       | ●とり肉のレモンじょうゆ<br>揚げ油 4<br>とり肉(皮つき) 80<br>酒 1.4<br>塩 0.3<br>片栗粉 12<br>水 5.4<br>砂糖 4.5<br>しょうゆ 10<br>たまねぎ 3<br>パプリカ(赤) 3<br>レモン果汁(冷) 2.7 | ●大豆ミートのドライカレー<br>油 1.3<br>にんにく 0.3<br>しょうが 0.2<br>豚ひき肉(もも) 32<br>赤ワイン 2.6<br>たまねぎ 65<br>にんじん 33<br>トマト水煮 10<br>ホールコーン(冷) 10<br>砂糖 0.3<br>塩 1.1<br>ウスターソース 3.5<br>しょうゆ 2.5<br>カレー粉 1<br>大豆ミート(小粒) 11<br>油 1.7<br>小麦粉 1.7<br>ピーマン 7 | ●ヨーグルト<br>ヨーグルト 100           | ●蒸ししゅうまい<br>しゅうまい 54   | ●ホイコーロー<br>油 1<br>にんにく 0.2<br>しょうが 0.3<br>豚肉(もも) 22.5<br>豚肉(肩) 22.5<br>酒 1<br>長ねぎ 10<br>キャベツ 60<br>ゆで塩 0.1<br>しょうゆ 3<br>テンメンジャン 3<br>砂糖 1.4<br>オイスターソース 0.5<br>ごま油 0.6<br>豆板醤 0.2<br>片栗粉 2<br>ピーマン 5   | ●ぶりの塩こうじから揚げ<br>揚げ油 3.5<br>ぶり(角) 70<br>にんにく 0.2<br>しょうが 0.2<br>酒 0.5<br>塩 0.2<br>しょうゆ 0.2<br>みりん 0.2<br>液体塩こうじ 5.4<br>片栗粉 12.6 | ●磯香あえ<br>もやし 40<br>にんじん 8<br>ほうれん草(冷) 12<br>ゆで塩 0.2<br>しょうゆ 2.7<br>きざみのり 0.3 | ●とうがんのみそ汁<br>水 0.6<br>こんぶ 6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>油揚げ(冷) 8<br>豆腐(冷) 30  |   |
| ●ベジタブルスープ<br>油 0.6<br>ベーコン 2<br>とり肉(皮つき) 20<br>たまねぎ 30<br>にんじん 15<br>水 0.8<br>塩 0.8   | ●野菜入りゼリー 30   | ●きんぴらごぼう<br>油 0.5<br>豚肉(もも) 8<br>豚肉(肩) 8<br>ごぼう 22<br>こんにやく 12<br>にんじん 17<br>砂糖 1.5<br>しょうゆ 3.2<br>みりん 1.3<br>白いりごま 0.8<br>ごま油 0.2    | ●ジュリエンスープ<br>油 0.6<br>ベーコン 5<br>セロリ 1<br>にんじん 15<br>たまねぎ 25   | ●わかめとえのきのスープ<br>ベーコン 6<br>水 6 | ●わかめとえのきのスープ<br>水 6  | ●わかめとえのきのスープ<br>水 6  | ●とうがんのみそ汁<br>水 0.6<br>こんぶ 6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>油揚げ(冷) 8<br>豆腐(冷) 30  | ●とうがんのみそ汁<br>水 0.6<br>こんぶ 6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>油揚げ(冷) 8<br>豆腐(冷) 30          | ●とうがんのみそ汁<br>水 0.6<br>こんぶ 6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>油揚げ(冷) 8<br>豆腐(冷) 30  |   |
| エネルギー 834 kcal  | たんぱく質 34.6 g  | エネルギー 909 kcal  | たんぱく質 37.6 g  | エネルギー 858 kcal                | たんぱく質 32.9 g   | エネルギー 814 kcal   | たんぱく質 29.3 g   | エネルギー 847 kcal   | たんぱく質 33.8 g   |   |
| 15日(月)  | 敬老の日  | 16日(火)  | 麦ごはん さばの塩焼き<br>じゃが芋の和風あえ<br>かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)  | 17日(水)                        | とりむね肉のひつまぶし風照焼井(麦ごはん)<br>切り干し大根のゴママヨサラダ<br>豆腐のすまし汁 牛乳 (乳)  | 18日(木)   | ハヤシライス(麦ごはん) ひじきのサラダ<br>牛乳 (乳)小  | 19日(金)   | 麦ごはん 揚げぎょうざ 豚肉のキムチ炒め<br>青菜のスープ 牛乳 (乳)小   |   |
|   |   | ◎魚から海の豊かさについて考える  |   | ◎食べ残しを減らす工夫について考える            |  | ◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る   |  | チンゲン菜について知る  |  |   |
| ●麦ごはん<br>精白米 92<br>米粒麦 8  | ●さばの塩焼き<br>塩さば(切り身) 60                                      | ●じゃが芋の和風あえ<br>じゃが芋 56<br>にんじん 8<br>ゆで塩 0.4<br>ごま油 0.4<br>しょうゆ 2.8<br>酒 2.1<br>みりん 2.1<br>むきえだ豆(冷) 5<br>けずり節(かつお) 0.5                  | ●かんぴょうのみそ汁<br>水 0.6<br>こんぶ 6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>かんぴょう 5<br>たまねぎ 20<br>豆腐(冷) 25<br>赤みそ 4.8<br>白みそ 4.8<br>ほうれん草(冷) 8  | ●麦ごはん<br>精白米 102<br>米粒麦 8     | ●とりむね肉のひつまぶし風照焼井<br>揚げ油 4<br>とり肉(むね・皮つき) 60<br>とり肉(むね・皮なし) 20<br>酒 1.2<br>塩 0.3<br>片栗粉 12<br>水 4.2<br>砂糖 7<br>しょうゆ 2<br>みりん 1.4<br>長ねぎ 7 | ●ハヤシライス<br>油 0.7<br>にんにく 0.6<br>豚肉(もも) 30<br>豚肉(肩) 30<br>赤ワイン 3.9<br>たまねぎ 78<br>にんじん 26<br>水 8<br>塩 1<br>豆腐(冷) 40<br>こしょう 0.01<br>じゃが芋 35<br>トマト水煮 10<br>トマトケチャップ 12<br>デミグラスソース 6.5<br>ウスターソース 4.6<br>しょうゆ 2<br>砂糖 0.1<br>油 5.7<br>小麦粉 6.4<br>生クリーム 3.9 | ●麦ごはん<br>精白米 92<br>米粒麦 8   | ●揚げぎょうざ<br>揚げ油 2.4<br>野菜ぎょうざ 60  | ●豚肉のキムチ炒め<br>油 0.5<br>にんにく 0.3<br>豚肉(もも) 27<br>豚肉(肩) 27<br>酒 1.4<br>たまねぎ 35<br>キャベツ 20<br>にら 5<br>白菜刻みキムチ(冷) 16<br>砂糖 1.1<br>しょうゆ 3.6<br>片栗粉 1.4 | ●青菜のスープ<br>油 0.5<br>ベーコン 4<br>とり肉(皮なし) 15<br>たまねぎ 30<br>にんじん 10<br>水 0.9<br>塩 0.9 |
| エネルギー 815 kcal  | たんぱく質 28.5 g  | エネルギー 838 kcal  | たんぱく質 36.0 g  | エネルギー 876 kcal                | たんぱく質 30.2 g   | エネルギー 834 kcal   | たんぱく質 32.7 g   |  |  |   |

|                |  |  |      |                  |   |                |  |                        |   |
|----------------|--|--|------|------------------|---|----------------|--|------------------------|---|
| 22日(月)         | 麦ごはん ハンバーグたまねぎソース<br>野菜ソテー<br>白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)小                                      | 23日(火)   | 秋分の日 | 24日(水)           | ごはん コロッケ 中濃ソース<br>もやしのうま煮 根菜汁 牛乳 (乳)小   | 25日(木)         | 麦ごはん チキンカレー ビクルス<br>牛乳 (乳)小  | 26日(金)                 | 麦ごはん あじのごまみそかけ<br>もやし炒め タイビーエン 牛乳 (卵)乳  |
| 白いんげん豆について知る   |  |  |      | ◎揚げ油のリサイクルについて知る |   | カラメルソースについて知る  |  | 熊本県の郷土料理「タイビーエン」について知る |   |
| ●麦ごはん          | 塩 1<br>精白米 92 0.04<br>米粒麦 8  |  |      | ●ごはん             | 酒 0.5<br>塩 0.5<br>しょうゆ 3<br>さいやいんげん(冷) 6  | ●麦ごはん          | ゆで塩 2.7<br>砂糖 3.6<br>酢 0.4   | ●麦ごはん                  | 豚肉(もも) 6<br>豚肉(肩) 6<br>酒 0.5<br>たまねぎ 20<br>水 10<br>塩あじ(切り身) 60<br>にんじん 10<br>キャベツ 25<br>塩 0.9<br>ごま油 0.02<br>しょうゆ 1.9<br>みりん 1.5<br>白すりごま 0.2<br>白いりごま 0.2<br>片栗粉 0.2 |
| ●ハンバーグたまねぎソース  | ハンバーグ 70<br>油 0.2<br>たまねぎ 10<br>水 5<br>砂糖 0.8<br>しょうゆ 2.4<br>酢 0.5<br>みりん 1.6<br>片栗粉 0.3 | じゃが芋 20<br>白いんげん豆 40<br>ペースト(冷) 40<br>調理用牛乳 60<br>脱脂粉乳 5<br>米粉 3 |      | ●コロッケ            | 揚げ油 9.1<br>コロッケ 70  | ●チキンカレー        | 油 0.7<br>にんにく 0.6<br>しょうが 0.3<br>たまねぎ 42<br>とり肉(皮つき) 35<br>とり肉(皮なし) 35<br>白ワイン 1.5<br>たまねぎ 42<br>にんじん 32 | ●あじのごまみそかけ             | 水 10<br>赤みそ 4.3<br>砂糖 1.5<br>みりん 1.5<br>白すりごま 0.2<br>白いりごま 0.2<br>片栗粉 0.2   |
| ●野菜ソテー         | 油 0.6<br>ベーコン 2.4<br>にんじん 15<br>ホールコーン(冷) 30<br>ほうれん草(冷) 10<br>塩 0.3<br>ごしょう 0.02        |  |      | ●中濃ソース           | 中濃ソース 8   | ●もやしのうま煮       | 油 0.5<br>しょうが 0.13<br>豚肉(もも) 7<br>砂糖 1<br>しょうゆ 3.5<br>にんじん 7<br>もやし 58<br>片栗粉 0.8<br>にら 4                | ●もやし炒め                 | 油 0.5<br>ベーコン 3.6<br>たまねぎ 12<br>にんじん 6<br>もやし 50<br>ゆで塩 0.3<br>ごしょう 0.02<br>しょうゆ 0.6<br>片栗粉 0.5<br>ピーマン 5   |
| ●白いんげん豆のポターージュ | 油 0.6<br>ベーコン 2.4<br>とり肉(皮なし) 24<br>たまねぎ 30<br>にんじん 12                                   |  |      | ●根菜汁             | ごま油 0.2<br>とり肉(皮なし) 20<br>ごぼう 10<br>水 0.6<br>こんぶ 4<br>厚けずり節(かつお) 4<br>切り干し大根 15<br>にんじん 4 | ●ピクルス          | キャベツ 30<br>にんじん 10<br>きゅうり 15  | ●タイビーエン                | 油 0.5<br>しょうが 0.3   |
| エネルギー 887 kcal | たんぱく質 37.6 g   |  |      | エネルギー 774 kcal   | たんぱく質 26.3 g  | エネルギー 833 kcal | たんぱく質 31.2 g   | エネルギー 747 kcal         | たんぱく質 33.5 g  |

|                |  |                    |   |
|----------------|--|--------------------|---|
| 29日(月)         | ごはん ポークチャップ<br>ボイル野菜たまねぎドレッシングあえ<br>クリームスープ 牛乳 (乳)小  | 30日(火)             | 麦ごはん カレー肉じゃが ツナサラダ<br>春雨スープ 牛乳 (乳)  |
| 豆乳について知る       |  | ◎食品を無駄なく使う(切り干し大根) |   |
| ●ごはん           | 精白米 100  | ●麦ごはん              | 精白米 92<br>米粒麦 8   |
| ●ポークチャップ       | 油 0.5<br>にんにく 0.6<br>豚肉(もも) 35<br>豚肉(肩) 35<br>油 0.2<br>たまねぎ 25<br>塩 0.2<br>ごしょう 0.03<br>しょうゆ 0.5<br>ウスターソース 4<br>トマトケチャップ 6<br>片栗粉 0.3 | ●カレー肉じゃが           | 油 0.6<br>豚肉(もも) 16<br>豚肉(肩) 16<br>ごんにやく 24<br>にんじん 18<br>たまねぎ 30<br>水 60<br>じゃが芋 1.3<br>砂糖 0.24<br>塩 0.36<br>しょうゆ 4.8                 |
| ●ボイル野菜         | たまねぎドレッシングあえ<br>ホールコーン(冷) 10<br>にんじん 10<br>もやし 40<br>ゆで塩<br>たまねぎドレッシング 8   | ●春雨スープ             | 水 0.6<br>こんぶ 15<br>厚けずり節(かつお) 4<br>とり肉(皮なし) 15<br>たまねぎ 35<br>にんじん 15<br>塩 1<br>ごしょう 0.02<br>しょうゆ 1.2<br>春雨 5<br>片栗粉 0.6<br>ほうれん草(冷) 5 |
| ●クリームスープ       | 油 0.5<br>ベーコン 2<br>とり肉(皮なし) 15<br>にんじん 15  | ●ツナサラダ             | 切り干し大根 3.6<br>ホールコーン(冷) 8<br>きゅうり 10<br>ゆで塩 10<br>まぐろフレーク 10<br>しょうゆ 1<br>ドレッシング 5<br>(マヨネーズタイプ卵不使用)<br>ごしょう 0.02                     |
| エネルギー 831 kcal | たんぱく質 35.2 g   | エネルギー 754 kcal     | たんぱく質 27.7 g  |

【令和7年8・9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 |
| ロールパン        | ロールパン    |            |   | ○  |
| ミートバスタ       | リボンマカロニ  |            |   | ○  |
| ハンバーグたまねぎソース | ハンバーグ    |            |   | ○  |
| コロッケ         | コロッケ     |            |   | ○  |
| ハヤシライス       | デミグラスソース |            |   | ○  |
| 揚げぎょうざ       | 野菜ぎょうざ   |            |   | ○  |
| 蒸しゆうまい       | しゅうまい    |            |   | ○  |
| ホキフライ        | ホキフライ    |            |   | ○  |
| ヨーグルト        | ヨーグルト    |            | ○ |    |

※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、そば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、桃、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。

※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・乳糖脱水カルシウム  
 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