

月	火	水	木	金
こんだて 献立コンクールのご応募 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ことで、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9年1月、保護者部門は令和9年2月に中学校給食で提供する予定です。			1日 麦ごはん ハンバーグ おろしソース ① 野菜ソテー パスタ入り ミネストラスープ ① 牛乳★ ① 804kcal 29.6g	2日 友好都市献立(韓国富川市) キムチビビンバ (麦ごはん) サムゲタン風スープ りんごゼリー★ 牛乳★ ① 853kcal 36.6g
5日 麦ごはん めかじきと大豆の みそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★ ① 804kcal 33.1g	6日 マーボー丼 (麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト★ ① 牛乳★ ① 849kcal 34.9g	7日 麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳★ ① 807kcal 33.6g	8日 麦ごはん きのこのストロガノフ ① キャベツのスープ煮 牛乳★ ① 865kcal 30.5g	9日 麦ごはん 蒸ししゅうまい ① 春雨の塩炒め にらたまスープ ① 牛乳★ ① 787kcal 29.5g
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！ ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に、給食の味を楽しんでください。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000125035.html			14日 切り干し大根の まぜごはん (しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ ① 豆腐のみそ汁 牛乳★ ① 781kcal 28.1g	15日 麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん ① 牛乳★ ① 766kcal 38.4g
19日 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★ ① 756kcal 34.0g	20日 麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ ① 772kcal 31.5g	21日 ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★ ① 909kcal 37.2g	22日 ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ ① 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★ ① 845kcal 27.6g	23日 友好都市献立(沖縄県那覇市) タコライス (ごはん) タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ ① もずくスープ 牛乳★ ① 762kcal 33.8g
26日 麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳★ ① 832kcal 31.6g	27日 麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイピーエン ① 牛乳★ ① 819kcal 30.0g	菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。 		29日 麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ カルシウム たっぷりサラダ ① かんぴょうのみそ汁 牛乳★ ① 844kcal 33.8g
			30日 ロールパン★ ① さつま芋のクリーム煮 ① ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★ ① 859kcal 28.9g	

友好都市提携30周年を記念した献立を提供します!!

2日(金) 「韓国・富川市」にちなんだ献立
23日(金) 「沖縄県・那覇市」にちなんだ献立

給食を通して友好都市への関心を高め、それぞれの国や地域の特色ある食文化について味わいながら知ってほしいと思います。



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。

※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、その他の木の果類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。



※県内産の食材は、牛乳です。豚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
26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。

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(水)
【第5期】(10月分) 11月2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ようお願いいたします。

■献立表(詳細版)
■放射能検査の結果
■給食で使用する食材の産地
こちら↓↓
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



暑い夏が過ぎ、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です。給食でもさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。食事・運動・睡眠のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

給食から学ぶ「五大栄養素」

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことを指します。私たちが生きていくうえでそれぞれが重要な働きをしています。日々の給食では、この五大栄養素がしっかりとれるよう、献立を作成しています。給食を例に栄養素の種類や働きを見てみましょう。

脂質

- 体内で分解されてエネルギー源になる
- 細胞膜などの構成成分になる

主な食品…油、マヨネーズ、ごまなど

たんぱく質

- 筋肉や血液など体を構成する成分となる
- エネルギー源としても利用される

主な食品…肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

炭水化物

- 麦ごはん
- さばの塩焼き
- じゃが芋入り野菜炒め
- かんぴょうのみそ汁
- 牛乳

炭水化物

糖質：体内でぶどう糖に分解され、体を動かすエネルギー源になる
食物繊維：腸の調子を整える

主な食品…ごはん、パン、めん、芋など

無機質(ミネラル)

(カルシウムや鉄など)

- 体の調子を整える
- 体の組織をつくる

主な食品…牛乳、乳製品、海藻など

ビタミン (A、B₁、B₂、C、Dなど)

- 体の調子を整える
- ほかの栄養素の働きを助ける役割がある

主な食品…野菜、きのこ、果物など

中学生に特に必要な栄養素～カルシウム・鉄～

カルシウムと鉄は、五大栄養素の中で無機質に分類されます。カルシウムは骨や歯の主成分となり、鉄は血液の成分になります。特に成長期の中学生には大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準(2025年版)では、中学生に必要な栄養量として表に示した数値が記載されています。乳製品や海藻を意識して食べましょう。

12～14歳	男子	女子
カルシウム(mg)	1,000	800
鉄(mg)	9	12.5

令和8年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」 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。

川崎市中部学校給食センター D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。

						1日(木)		麦ごはん 野菜ソテー パスタ入りミネストラスープ 牛乳		2日(金)		キムチビンパ(麦ごはん) サムゲタン風スープ りんごゼリー 牛乳	
								【献立のねらい】パスタ入りミネストラスープを味わう				給食を通して友好都市(韓国富川市)を知る	
								●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		●サムゲタン風スープ 油 0.5 にんにく 0.5 とり肉(皮なし) 17.5 とり肉(皮つき) 17.5 大根 30 にんじん 10	
								●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		●キムチビンパ(肉) 油 0.65 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうゆ 1.3 酒 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		●キムチビンパ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 白いりごま 0.8	
								●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.02		●キムチビンパ(肉) 油 0.6 ベーコン 4.5 にんじん 10 たまねぎ 30 水 粗塩 1.1 エネルギー 804 kcal		●キムチビンパ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 白いりごま 0.8 エネルギー 853 kcal	
								●パスタ入りミネストラスープ 油 0.6 ベーコン 4.5 にんじん 10 たまねぎ 30 水 粗塩 1.1 エネルギー 804 kcal		●キムチビンパ(肉) 油 0.6 ベーコン 4.5 にんじん 10 たまねぎ 30 水 粗塩 1.1 エネルギー 804 kcal		●キムチビンパ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 白いりごま 0.8 エネルギー 853 kcal	
								たんぱく質 29.6 g		たんぱく質 36.6 g		たんぱく質 36.6 g	

12日(月)		スポーツの日		13日(火)		かわさきホリデー・アンド・スタディ		14日(水)		切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳		15日(木)		麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん 牛乳		16日(金)		麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳	
								給食のまぜごはんについて知る				すいとんについて知る				ひじきの栄養を知る			
								●しょうゆごはん		赤みそ 白みそ 小松菜		●麦ごはん		ごぼう にんじん 大根 酒 粗塩 しょうゆ 水 しょうが すいとん(冷)		●麦ごはん		むきえだ豆(冷) ゆで塩 酢 砂糖 しょうゆ 油 白いりごま 白すりごま	
								●切り干し大根のまぜごはんの具		油 とり肉(皮つき) にんじん 油揚げ(冷) 切り干し大根 水 酒 砂糖 しょうゆ みりん さやいんげん(冷)		●とり肉のしょうが煮		とり肉(皮なし) 水 酒 砂糖 しょうゆ しょうが たまねぎ 片栗粉		●ポークカレー		油 にんにく しょうが 豚肉(もも) 豚肉(肩) 炒めたたまねぎ(冷) たまねぎ にんじん 水 じゃが芋 トマト水煮 カラメルソース 粗塩 こしょう しょうゆ ウスターソース 油 小麦粉 カレー粉	
								●ちくわの磯辺揚げ		揚げ油 焼きちくわ 小麦粉 あおさ 水		●ごまあえ		もやし キャベツ にんじん ゆで塩 砂糖 しょうゆ 白いりごま 白すりごま		●ひじきのサラダ		ひじき ホールコーン(冷) にんじん キャベツ	
								●豆腐のみそ汁		水 こんぶ 厚けずり節(かつお) たまねぎ 豆腐(冷)		●すいとん		水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 豚肉(もも) 豚肉(肩)		エネルギー		エネルギー	
								エネルギー		781 kcal		たんぱく質		28.1 g		エネルギー		786 kcal	
								たんぱく質		38.4 g		エネルギー		860 kcal		たんぱく質		30.4 g	
19日(月)		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		20日(火)		麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳		21日(水)		ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳		22日(木)		ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳		23日(金)		タコライス(ごはん タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ) もずくスープ 牛乳	

友好都市献立
(沖縄県那覇市)

26日(月)	麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳			乳	27日(火)	麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイビーエン 牛乳			卵乳	28日(水)	給食休止日			29日(木)	麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ カルシウムたっぷりサラダ かんぴょうのみそ汁 牛乳			乳	30日(金)	ロールパン 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			乳小			
「かわさきそだち」のきゅうりを味わう					生揚げについて知る										◎減塩の調理法の工夫を知る					◎炭水化物について知る						
●麦ごはん		白みそ	4.8		●麦ごはん		とり肉(皮なし)	5		●麦ごはん		じゃが芋	20	●ロールパン		スープの素	1.3		●さつま芋のクリーム煮		油	0.5	●フルーツポンチ		しょうゆ	0.4
精白米		92			精白米		とり肉(皮つき)	5		精白米		赤みそ	4.8	ロールパン		しょうゆ	0.4		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		しょうゆ	0.4
米粒麦		8			米粒麦		酒	0.5		米粒麦		白みそ	4.8			粗塩	0.7		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		粗塩	0.7
●ぶりのたつた揚げ					●豚肉と生揚げの炒め煮		たまねぎ	20		●とり肉ののり塩から揚げ		ほうれん草(冷)	10	●さつま芋のクリーム煮		こしょう	0.04		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		こしょう	0.04
揚げ油		3			油		にんじん	10		揚げ油			4	さつま芋のクリーム煮		ベーコン	2		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		ベーコン	2
ぶり(角)		60			豚肉(もも)		キャベツ	25		とり肉(皮つき)			80	さつま芋のクリーム煮		とり肉(皮つき)	30		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		とり肉(皮つき)	30
酒		0.9			にんじん		粗塩	0.9		粗塩			0.6	さつま芋のクリーム煮		たまねぎ	30		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		たまねぎ	30
しょうが		0.9			じゃが芋		こしょう	0.02		こしょう			0.03	さつま芋のクリーム煮		にんじん	15		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		にんじん	15
しょうゆ		5.1			水		しょうゆ	1.9		酒			1.1	さつま芋のクリーム煮		粗塩	0.8		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		粗塩	0.8
片栗粉		10.8			生揚げ(冷)		がらスープ	1.3		しょうゆ			1.1	さつま芋のクリーム煮		こしょう	0.03		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		こしょう	0.03
●大根ときゅうりの中華づけ					砂糖		春雨	5		あおさ			0.5	さつま芋のクリーム煮		チーズ	5		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		チーズ	5
大根		34			しょうゆ		うずら卵(水煮)	20		片栗粉			12	さつま芋のクリーム煮		水			さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		水	
きゅうり(市内産)		20			長ねぎ		ごま油	0.5		●カルシウムたっぷりサラダ				さつま芋のクリーム煮		マカロニ	20		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		マカロニ	20
酢		2.4			片栗粉					にんじん			8	さつま芋のクリーム煮		調理用牛乳	55		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		調理用牛乳	55
砂糖		0.7			●ツナサラダ		切り干し大根	3.6		キャベツ			25	さつま芋のクリーム煮		豆乳	5.4		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		豆乳	5.4
しょうゆ		4			ホールコーン(冷)		きゅうり	10		小松菜			10	さつま芋のクリーム煮		油	4.5		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		油	4.5
白いりごま		1.2			ゆで塩		まぐろフレーク	10		ゆで塩			3	さつま芋のクリーム煮		小麦粉	4.5		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		小麦粉	4.5
ごま油		0.6			しょうゆ		ドレッシング	5		しらす干し			5	さつま芋のクリーム煮		さつま芋	30		さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		さつま芋	30
ラー油		0.02			(マヨネーズタイプ卵不使用)		こしょう	0.02		チーズ			7	さつま芋のクリーム煮		ゆで塩			さつま芋のクリーム煮		油	0.5	フルーツポンチ		ゆで塩	
●たまねぎのみそ汁					●タイビーエン					ごまドレッシング			7	さつま芋のクリーム煮		ほうれん草(冷)	5		さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ		ほうれん草(冷)	5
水		0.6			油		しょうが	0.3		白すりごま			1	さつま芋のクリーム煮					さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ			
こんぶ		6			しょうが					●かんぴょうのみそ汁				さつま芋のクリーム煮					さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ			
厚けずり節(かつお)		45								水				さつま芋のクリーム煮					さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ			
たまねぎ		8								こんぶ			0.6	さつま芋のクリーム煮					さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ			
油揚げ(冷)		30								厚けずり節(かつお)			6	さつま芋のクリーム煮					さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ			
豆腐(冷)		4.8								かんぴょう			5	さつま芋のクリーム煮					さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ			
赤みそ		832 kcal								たまねぎ			20	さつま芋のクリーム煮					さつま芋のクリーム煮		油	0.6	ジュリエンスープ			
エネルギー		832 kcal			エネルギー		たんぱく質	30.0 g		エネルギー		たんぱく質	33.8 g		エネルギー		たんぱく質	28.9 g		エネルギー		たんぱく質	28.9 g			