

月	火	水	木	金
<p>学校給食レシピとレシピ動画を公開中！</p> <p>*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。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>				
5日	6日 振替休日	7日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ピリ辛中華スープ 牛乳★(乳)	8日 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしとうま煮 けんちん汁* 牛乳★(乳)	9日 端午の節句の行事食 たけのこごはん (しょうゆごはん) かつおのたつた揚げ かきたま汁(卵) かしわもち 牛乳★(乳)
12日	13日 麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)	14日 ごはん 生揚げの四川煮* ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳)	15日 ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)	16日 麦ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳)
19日	20日 麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) チャプチェ* 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳)	21日 ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳★(乳)	22日 キムチピビンバ (麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー★ 牛乳★(乳)	23日 麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳)
26日	27日 ごはん てり焼きハンバーグ(小) バジルポテト ミネストローネ* 牛乳★(乳)	28日 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ(小) おひたし 豚汁 牛乳★(乳)	29日 麦ごはん ポークカレー(小) ピクルス 牛乳★(乳)	30日 ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳★(乳)

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツは、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 ミネストローネ 「トマト」  
28日 ピクルス 「キャベツ」  
(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、ご注意ください。学校からの配布物などでご確認くださいようお願いします。

※★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。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第1期】(4・5月分)  
6月30日(月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。




▲詳細はこちら

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。



※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 5月号

新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今回は、中学校給食の栄養について紹介します。

## 中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？



中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」(通常の授業・通学・家事手洗い・軽いスポーツを含む。)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳(男)	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳(女)	2,400	55	800	12.5
30～49歳(男)	2,750	65	750	7.5
30～49歳(女)	2,050	50	650	10.5

\*参考：(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より)

成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がとても多く必要になります。

## 中学校給食の1食の栄養量の目安(学校給食実施基準)抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

\*参考：(文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より)

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

～給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～

- 主菜** (肉・魚・卵・大豆製品を使った料理)
- 副菜** (野菜・芋・きのこ・海藻などを使った料理)
- 牛乳** (牛乳・乳製品)
- 汁物・果物** (主食・主菜・副菜で足りないものを補う)
- 主食** (ごはん・パンなど)

給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

## 給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン(オレンジ色)は、中学生に必要なごはんの量を示しています。

上のライン(オレンジ色)まで盛り付けましょう。



【令和7年5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				1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る	【ねらい】◎パンの食べ方を知る	端午の節句について知る	
		卵	乳	小麦				
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	●黒コッペパン 60	●しょうゆごはん 95	しょうゆ 0.5	
ホキフライ	ホキフライ			○	●ポテトのクリーム煮 0.5	●たけのこごはんの具 12	なると 8	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 2	水 2	豆腐(冷) 35	
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○	ベーコン 2	酒 0.72	片栗粉 0.6	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	とり肉(皮つき) 15	砂糖 2.4	卵 20	
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	とり肉(皮なし) 15	塩 0.12	長ねぎ 10	
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	たまねぎ 30	しょうゆ 4.8	ほうれん草(冷) 5	
					にんじん 15	●かしわもち 40	かしわもち 40	
					塩 0.9	●かつおのたつた揚げ 3		
					こしょう 0.04	かつお(角) 60		
					チーズ 5	しょうが 0.8		
					水 12	しょうゆ 4.3		
					ペンネマカロニ 12	片栗粉 10.8		
					調理用牛乳 55	●かきたま汁 0.6		
					豆乳 5.4	水 6		
					油 4.8	こんぶ 10		
					小麦粉 4.8	厚けずり節(かつお) 6		
					じゃが芋 60	にんじん 10		
					ゆで塩 5	塩 0.8		
					ほうれん草(冷) 5	●わかめのみそ汁 0.8		
					●ジュリエンスープ 0.6			
					油 0.6			
					ベーコン 5			
					セロリ 1			
					にんじん 15			
					たまねぎ 25			
					水 5			
					エネルギー 749 kcal	たんぱく質 28.5 g	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 41.8 g

  

【令和7年5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
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ
ホキフライ	ホキフライ
ハヤシライス	デミグラスソース
蒸ししゅうまい	しゅうまい
黒コッペパン	黒コッペパン
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ
カレーコロッケ	カレーコロッケ

※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、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、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

  

5日(月)	こどもの日	6日(火)	振替休日	7日(水)	8日(木)	9日(金)
				麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ビリ辛中華スープ 牛乳 ◎	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳 ◎	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ポイル野菜ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳 ◎
				豚肉の栄養について知る	塩こうじについて知る	ドレッシングについて知る
				●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8
				●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 35 にんじん 18 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4	●ぶりの塩こうじから揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.2 酒 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 5.4 片栗粉 12.6	●高野豆腐のそぼろごはん 油 25 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 36 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 大豆ミート(小粒) 3
				●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 10 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36	●もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.13 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	●ポイル野菜ドレッシングあえ にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 もやし 25 キャベツ 10 ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4
				●ビリ辛中華スープ 油 0.6	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 15	●わかめのみそ汁
				エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.2 g	エネルギー 887 kcal たんぱく質 36.7 g	エネルギー 763 kcal たんぱく質 30.5 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。

12日(月)	麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)	13日(火)	麦ごはん カレーコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳 (乳小)	14日(水)	ごはん 生揚げの四川煮 ツナサラダ 野菜スープ 牛乳 (乳)	15日(木)	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳小)	16日(金)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳 (乳小)										
◎魚の上手な食べ方を知る		春雨について知る		給食のマヨネーズについて知る		春キャベツについて知る		◎盛り付け方に気をつける											
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●さばの塩焼き さば(切り身) 60	●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 0.4 ごま油 0.4 ひじき 2.8 しょうゆ 2.1 みりん 2.1 むきえだ豆(冷) 5 けずり節(かつお) 0.5	●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 20 たまねぎ 20 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 8 ほうれん草(冷)	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●カレーコロッケ 揚げ油 9.1 カレーコロッケ 70	●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 ごしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 20 塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5	●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15	●ごはん 精白米 105	●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 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 15 片栗粉 0.5	●ツナサラダ 切り干し大根 4.5 ホールコーン(冷) 7 きゅうり 11 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1 しょうゆ 5 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02	●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 水 1 塩 0.04 がらすープ 3.9 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 にら 5 ごま油 0.6	●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 塩 0.01 ごしょう 35 じゃが芋 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9	●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70	●中濃ソース 中濃ソース 8	●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草(冷) 10 塩 0.3 ごしょう 0.02	●クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 15 たまねぎ 35 水 1 スープの素 25 じゃが芋 40 調理用牛乳	豆乳 10 塩 0.8 ごしょう 0.02 油 3 小麦粉 3
エネルギー 812 kcal	たんぱく質 28.3 g	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 28.4 g	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 32.8 g	エネルギー 877 kcal	たんぱく質 30.1 g	エネルギー 896 kcal	たんぱく質 30.1 g										
19日(月)	麦ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ 青菜と豆腐のスープ 牛乳 (乳小)	20日(火)	給食休止日	21日(水)	ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)	22日(木)	キムチピビンバ(麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー 牛乳 (乳)	23日(金)	麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳 (乳)										
しゅうまいについて知る				◎はしの使い方を知る		発酵食品のキムチについて知る		とり肉の香り揚げを味わう											
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●蒸ししゅうまい しゅうまい 54	●チャプチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5	●青菜と豆腐のスープ 油 0.5	●ごはん 精白米 100	●あじの香味ソース 揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 油 0.1 にんにく 0.36 しょうが 0.9 水 3.6 砂糖 1.8 みりん 0.45 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.6 ごま油 0.22	●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	●キャベツのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●わかめスープ ベーコン 2.4 水 20 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 30 塩 0.8 ごしょう 0.02 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.5 米粉 1.2 水 3.7 わかめ(冷) 14.2	●りんごゼリー りんごゼリー 40	●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 5 ゆで塩 0.3 塩 0.02 ごしょう 0.6 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5	●生揚げのスープ 油 0.5	豚肉(もも) 15 にんじん 15 水 25 キャベツ 35 生揚げ(冷) 0.9 塩 1.3 しょうゆ 1.14 がらすープ 1.3 チンゲン菜 10						
エネルギー 790 kcal	たんぱく質 28.2 g			エネルギー 774 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 824 kcal	たんぱく質 33.3 g	エネルギー 883 kcal	たんぱく質 37.4 g										

26日(月)	ごはん 焼きハンバーグ バジルポテト ミネストローネ 牛乳(乳小)	27日(火)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし 豚汁 牛乳(乳小)	28日(水)	麦ごはん ポークカレー ピクルス 牛乳(乳小)	29日(木)	とりむね肉のひつまぶし風照焼井(麦ごはん) 切り干し大根のゴママヨサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳(乳)	30日(金)	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳(乳)
「かわさきそだち」のトマトを味わう		◎飯碗、汁椀を持って食べる		「かわさきそだち」のキャベツについて知る		切り干し大根の栄養を知る		食品に含まれる水分について知る(きゅうり)	
● <b>ごはん</b> 精白米 100	水 0.6 スープの素 25 キャベツ 26 トマト(市内産) 4 トマト水煮 2.5	● <b>麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8	こんにやく 10 水 20 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 10 長ねぎ	● <b>麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8	砂糖 2.7 酢 3.6 塩 0.4	● <b>麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8	ドレッシング 4 (マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま 2	● <b>ごはん</b> 精白米 105	水 0.6 こんにぶ 4 厚けずり節(かつお) 1 かんぴょう 15 とり肉(皮つき) 0.5 酒 0.2 ごま油 10 ごぼう 25 大根 15 にんじん 5 油揚げ(冷) 0.5 塩 0.4 しょうゆ 2.2 しょうゆ 5.5 むきえだ豆(冷) 5
● <b>焼きハンバーグ</b> ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1.8 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.6		● <b>ちくわの磯辺揚げ</b> 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水		● <b>ポークカレー</b> 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 42 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 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		● <b>とりむね肉のひつまぶし風照焼井</b> 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 60 とり肉(むね・皮なし) 20 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7	● <b>たまねぎのみそ汁</b> 水 0.6 こんにぶ 6 厚けずり節(かつお) 46 にんじん 22 じゃが芋 20 油揚げ(冷) 8 えのきたけ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8	● <b>肉じゃが</b> 油 0.8 豚肉(もも) 17 豚肉(肩) 17 こんにやく 15 たまねぎ 22 たまねぎ 22 水 8 じゃが芋 55 酒 0.4 砂糖 2.2 しょうゆ 5.5 むきえだ豆(冷) 5	
● <b>バジルポテト</b> 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.22 こしょう 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩		● <b>おひたし</b> 水 0.1 こんにぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩		● <b>切り干し大根のゴママヨサラダ</b> 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんにぶ 1 厚けずり節(かつお) 0.08 塩 0.5 砂糖 1.6 しょうゆ		● <b>切り干し大根のゴママヨサラダ</b> 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんにぶ 1 厚けずり節(かつお) 0.08 塩 0.5 砂糖 1.6 しょうゆ	● <b>じゃこきゅうり(じゃこ)</b> ごま油 0.3 しらす干し 3	● <b>じゃこきゅうり(きゅうり)</b> きゅうり 42 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 1.8 しょうゆ 0.6	
● <b>ミネストローネ</b> 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04		● <b>豚汁</b> 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20		● <b>ピクルス</b> キャベツ(市内産) 29 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩		● <b>根菜汁</b> にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんにぶ 1 厚けずり節(かつお) 0.08 塩 0.5 砂糖 1.6 しょうゆ	● <b>根菜汁</b> ごま油 0.3 しらす干し 3	● <b>根菜汁</b> ごま油 0.3 しらす干し 3	
エネルギー 774 kcal	たんぱく質 27.1 g	エネルギー 809 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 835 kcal	たんぱく質 29.1 g	エネルギー 879 kcal	たんぱく質 36.8 g	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 29.0 g