


月	火	水	木	金
2日 麦ごはん すき焼き煮 キャベツの塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 757kcal 29.9g	3日 麦ごはん いかのチリソース もやしとうま煮 中華スープ 牛乳★(乳) 763kcal 35.4g	4日 ホイコーロー丼* (ごはん) わかめとえのきのスープ みかん 牛乳★(乳) 802kcal 29.8g	5日 ロールパン★(小) いちごジャム さつま芋の クリーム煮(乳)(小) ジュリエンスープ 牛乳★(乳) 814kcal 29.6g	6日 ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 根菜汁 牛乳★(乳) 869kcal 36.0g
<p><b>学校給食レシピと</b> レシピ動画を公開中!</p> <p>*がついた料理はレシピを紹介しています。</p> <p>▲詳細はこちら</p>				
<p><b>学校給食費の口座振替日(納期限)</b></p> <p>【第4期】(8・9月分) 10月2日(月)</p> <p>【第5期】(10月分) 10月31日(火)</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>				
16日 麦ごはん とり肉のオニオンソース ごまあえ 大根と大根菜のみそ汁 ミニフィッシュ 牛乳★(乳) 818kcal 37.0g	17日 麦ごはん 生揚げのキムチ炒め バンバンジーサラダ 肉団子中華スープ* 牛乳★(乳) 785kcal 30.0g	18日 ごはん きのこの ストロガノフ(乳)(小) ウィンナーと 野菜のスープ煮 牛乳★(乳) 891kcal 31.6g	19日 麦ごはん まぐろとごぼうの みそがらめ 春雨の塩炒め 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳★(乳) 774kcal 40.0g	20日 ごはん カレーチキン ポイル野菜 ごまドレッシング コーンクリーム スープ(乳)(小) 牛乳★(乳) 817kcal 32.9g
23日 麦ごはん パオズ(小) 八宝菜(卵) 青菜ときこのスープ 牛乳★(乳) 774kcal 33.4g	24日 麦ごはん 焼きのり 銀ひらすのてり焼き 塩だれ野菜 けんちん汁* 牛乳★(乳) 749kcal 33.8g	<p>【26日のSDGs DAY】</p> <p><b>SDGs × 健康給食</b></p> <p>SDGsに関する食材を使用して「大豆ミートのドライカレー」を提供し、給食を通じてSDGsの学びを推進します。</p>		26日 麦ごはん 大豆ミートの ドライカレー(小) ベジタブルスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 908kcal 37.5g
30日 麦ごはん ハンバーグ(小) スパゲッティ バジルソース(小) キャベツとコーンの スープ 牛乳★(乳) 860kcal 34.2g	31日 ごはん ちくわの磯辺揚げ(小) 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 858kcal 33.6g	<p>※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。</p> <p>※市内産の野菜 20日 ポイル野菜「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。)</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。 学校からの配布物などでご確認くださいようお願いいたします</p> <p>※★のついているものは、学校に直接配送されます。</p> <p>※の枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。</p>		

かわさきさだちPRキャラクター  
果実(さいか)ちゃん



©T.nakamoto

**献立コンクールへの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6年1月、保護者部門は令和6年2月に中学校給食で提供する予定です。

**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以下の表示(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。


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。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、HPに掲載しています。

※給食の食材の産地、放射能検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。

▲詳細はこちら



令和5年 10月分献立表(詳細版)

川崎市北部学校給食センター E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。

2日(月)	麦ごはん すき焼き煮 キャベツの塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳	3日(火)	麦ごはん いかのチリソース もやしのうま煮 中華スープ 牛乳	4日(水)	ホイコーロー丼(ごはん) わかめとえのきのスープ みかん 牛乳	5日(木)	ロールパン いちごジャム さつま芋のクリーム煮 ジュリエンスープ 牛乳	6日(金)	ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 根菜汁 牛乳
<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8 <b>●すき焼き煮</b> 油 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 にんじん 15 しらたき 30 えのきたけ(冷) 10 水 砂糖 2.4 しょうゆ 6.2 みりん 0.4 長ねぎ 20 <b>●キャベツの塩こんぶあえ</b> キャベツ 52 にんじん 8 ゆで塩 ごま油 0.5 塩 0.2 塩こんぶ 1.3 白いりごま 1 <b>●じゃが芋のみそ汁</b> 水 こんぶ 0.6 エネルギー 757 kcal たんぱく質 29.9 g	<b>●麦ごはん</b> 厚けずり節(かつお) 6 切り干し大根 3 たまねぎ 25 じゃが芋 40 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 小松菜 5 <b>●いかのチリソース</b> 揚げ油 3.5 いか 70 酒 1 塩 0.3 ごしょう 0.03 片栗粉 10.5 油 0.5 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 長ねぎ 3.5 水 5 砂糖 0.6 トマトケチャップ 7 酢 0.4 <b>●もやしのうま煮</b> 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 5 エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.4 g	<b>●中華スープ</b> 水 97 とり肉(皮なし) 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 たまねぎ 25 豆腐(冷) 25 塩 1 ごしょう 0.02 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 キャベツ 80 ゆで塩 4 しょうゆ 4 テンメンジャン 4 砂糖 1.8 オイスターソース 0.7 ごま油 0.8 豆板醤 0.3 片栗粉 2.6 ピーマン 6 <b>●わかめとえのきのスープ</b> ベーコン 6 水 にんじん 13 たまねぎ 26 えのきたけ(冷) 13 塩 1 ごしょう 0.02 エネルギー 802 kcal たんぱく質 29.8 g	<b>●ロールパン</b> ロールパン 60 <b>●いちごジャム</b> いちごジャム(袋) 20 <b>●さつま芋のクリーム煮</b> 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.8 ごしょう 0.03 チーズ 5 水 マカロニ 20 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 さつま芋 30 ゆで塩 ほうれん草(冷) 5 <b>●ジュリエンスープ</b> 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.6 g	<b>●ごはん</b> 精白米 100 塩 しょうゆ 3 さやいんげん(冷) 6 <b>●さばの塩焼き</b> 塩さば(切り身) 60 <b>●肉じゃが</b> 油 0.8 ベーコン 15 豚肉(肩) 15 こんにやく 14 にんじん 20 たまねぎ 20 水 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5 <b>●根菜汁</b> 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 かんぴょう 2 とり肉(皮なし) 20 酒 0.5 ごま油 0.2 ごぼう 10 大根 15 にんじん 15 エネルギー 869 kcal たんぱく質 36.0 g					
9日(月)	スポーツの日	10日(火)	かわさき家庭と地域の日	11日(水)	<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●あじフライ</b> 揚げ油 9.1 あじフライ 70 <b>●中濃ソース</b> 中濃ソース(袋) 8 <b>●きんぴらごぼう</b> 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 <b>●かんぴょうのみそ汁</b> 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 15 エネルギー 846 kcal たんぱく質 30.0 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8 <b>●ポークカレー</b> 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 42 炒めたまねぎ(冷) 21 にんじん 32 水 じゃが芋 50 トマト水煮 12 カラメルソース 2 塩 1.4 ごしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 <b>●ひじきのサラダ</b> ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 20 エネルギー 856 kcal たんぱく質 30.2 g	<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8 <b>●マーボー丼</b> 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 24 大豆ミート(小粒) 4.8 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 赤みそ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 14.4 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 <b>●春巻き</b> 揚げ油 2 春巻き 50 <b>●とり肉と白菜のスープ</b> 油 0.5 とり肉(皮なし) 25 酒 0.5 水 エネルギー 826 kcal たんぱく質 35.0 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。

<p>16日(月) 麦ごはん とり肉のオニオンソース ごまあえ 大根と大根菜のみそ汁 ミニフィッシュ 牛乳 (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●大根と大根菜のみそ汁 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 水 8 ごんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 大根 40 ごしょう 0.02 片栗粉 12 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 水 5.8 しょうゆ 3.5 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1</p> <p>●ごまあえ にんじん 12 キャベツ 40 小松菜 13 ゆで塩 1 砂糖 1 しょうゆ 3 白いりごま 1.2 エネルギー 818 kcal たんぱく質 37.0 g</p>	<p>17日(火) 麦ごはん 生揚げのキムチ炒め パンバンジーサラダ 肉団子中華スープ (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●生揚げのキムチ炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 30 白菜刻みキムチ(冷) 10 酒 0.5 がらスープ 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷) 35 にら 6 ごま油 0.5</p> <p>●パンバンジーサラダ にんじん 5 もやし 18 きゅうり 12 ゆで塩 15 チキンフレーク 1.6 酢 1.4 砂糖 1 ねりごま(白) 3 白すりごま 0.5</p> <p>●肉団子中華スープ 水 10 にんじん 10 キャベツ 30 塩 0.7 ごしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 とり肉団子 30 春雨 3 片栗粉 1.2 エリンギ 5 えのきたけ(冷) 6 にんじん 26 水 1.1 ごしょう 0.07 デミグラスソース 15.6 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 たまねぎ 32 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9</p> <p>●ウインナーと野菜のスープ煮 油 0.6 にんじん 15</p> <p>エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.0 g</p>	<p>18日(水) 麦ごはん きこのストロガノフ ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳 (乳小)</p> <p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●きこのストロガノフ 油 1.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 52 エリンギ 10 えのきたけ(冷) 6 しめじ 10 にんじん 26 水 1.1 ごしょう 0.07 デミグラスソース 15.6 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 たまねぎ 32 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9</p> <p>●ウインナーと野菜のスープ煮 油 0.6 にんじん 15</p> <p>たまねぎ 10 ウインナーソーセージ 15 水 20 白菜 20 スープの素 0.6 塩 0.5 ごしょう 0.02 かぶ 20</p> <p>エネルギー 891 kcal たんぱく質 31.6 g</p>	<p>19日(木) 麦ごはん まぐろとごぼうのみそがらめ 春雨の塩炒め 豆腐と大根のとりみ汁 (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●まぐろとごぼうのみそがらめ 揚げ油 3 まぐろ(角・澱粉付) 60 油 0.3 ごぼう 13 水 6 しょうが 0.2 しょうゆ 0.2 赤みそ 5.2 砂糖 2.5 みりん 1.3</p> <p>●春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 干しいたけ 0.1 たまねぎ 15 にんじん 5 塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5</p> <p>●豆腐と大根のとりみ汁 水 0.6 ごんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮なし) 30 しょうゆ 1.7 塩 0.9 豆腐(冷) 35 片栗粉 10 長ねぎ 8 ほうれん草(冷) 8</p> <p>●春の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 干しいたけ 0.1 たまねぎ 15 にんじん 5 塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5</p> <p>ごま油 0.2</p> <p>エネルギー 774 kcal たんぱく質 40.0 g</p>	<p>20日(金) ごはん カレーチキン ポイル野菜 ごまドレッシング コーンクリームスープ 牛乳 (乳小)</p> <p>●ごはん 精白米 100</p> <p>●カレーチキン とり肉(もも皮なし・切り身) 70 塩 0.35 ごしょう 0.04 カレー粉 0.35 しょうゆ 1.17 白ワイン 1.17</p> <p>●ポイル野菜 もやし 37 にんじん 15 きゅうり(市内産) 8 ゆで塩</p> <p>●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4</p> <p>●コーンクリームスープ 油 0.5 ベーコン 6 たまねぎ 30 水 0.9 塩 0.9 ごしょう 0.04 スープの素 1 ホールコーン(冷) 25 コーンピューレ(冷) 25</p> <p>油 3 小麦粉 3 調理用牛乳 67</p> <p>エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.9 g</p>
<p>23日(月) 麦ごはん パオズ 八宝菜 青菜ときのこのスープ 牛乳 (卵乳小)</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●パオズ パオズ 50</p> <p>●八宝菜 油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 たまねぎ 20 白菜 60 塩 0.7 ごしょう 0.02 砂糖 0.15 がらスープ 0.15 オイスターソース 0.15 しょうゆ 0.9 片栗粉 2 うずら卵(水煮) 20</p> <p>●青菜ときのこのスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮なし) 20 水 10 にんじん 10</p> <p>エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.4 g</p>	<p>24日(火) 麦ごはん 焼きのり 銀ひらすのてり焼き 塩だれ野菜 けんちん汁 牛乳 (乳)</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●焼きのり 焼きのり(袋)(1/8切5枚) 1.25</p> <p>●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 60 酒 0.6 しょうゆ 1.2 水 3.6 砂糖 2.4 しょうゆ 4.8 みりん 2.4 片栗粉 0.48</p> <p>●塩だれ野菜 にんじん 15 もやし 25 キャベツ 20 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36</p> <p>●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10</p> <p>エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.8 g</p>	<p>25日(水) 給食休止日</p>	<p>26日(木) 麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ベジタブルスープ ヨーグルト 牛乳 (乳小)</p> <p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●大豆ミートのドライカレー 油 1.3 にんにく 0.3 しょうが 0.2 豚ひき肉(もも) 32 赤ワイン 2.6 たまねぎ 65 にんじん 33 トマト水煮 10 ホールコーン(冷) 20 砂糖 0.5 塩 1.1 ウスターソース 3.5 しょうゆ 2.5 カレー粉 1 大豆ミート(小粒) 11 油 2 小麦粉 2 ピーマン 7</p> <p>●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 15</p> <p>水 0.8 塩 0.02 ごしょう 1.2 スープの素 35 じゃが芋 0.6 片栗粉 5 さやいんげん(冷) 5</p> <p>●ヨーグルト ヨーグルト 100</p> <p>SDGs DAY</p> <p>エネルギー 908 kcal たんぱく質 37.5 g</p>	<p>27日(金) 切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) めかじきのから揚げ さつま芋のみそ汁 (乳)</p> <p>●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2</p> <p>●切り干し大根のまぜごはんの具 油 0.4 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 5 にんじん 9 油揚げ(冷) 7 切り干し大根 6.6 酒 0.9 砂糖 1.8 しょうゆ 6.6 みりん 0.9 さやいんげん(冷) 4</p> <p>●めかじきのから揚げ 揚げ油 3.5 めかじき(角・澱粉付) 70</p> <p>●さつま芋のみそ汁 水 0.6 ごんぶ 6 厚けずり節(かつお) 35 たまねぎ 30 さつま芋 10 えのきたけ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5</p> <p>ほうれん草 5 ゆで塩</p> <p>エネルギー 803 kcal たんぱく質 33.7 g</p>

30日(月)	麦ごはん ハンバーグ スパゲッティバジルソース キャベツとコーンのスープ 牛乳 (乳) (小)	31日(火)	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目豆 豚汁 牛乳 (乳) (小)
<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8 <b>●ハンバーグ</b> ハンバーグ 80 炒めたまねぎ(冷) 5 水 5 デミグラスソース 4 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 1.2 <b>●スパゲッティバジルソース</b> 油 0.5 にんにく 0.4 ベーコン 5 たまねぎ 25 塩 0.2 こしょう 0.02 バジルペースト 1.2 スパゲッティ 20 じゃが芋 20 ゆで塩 0.3 <b>●キャベツとコーンのスープ</b> 水 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 16 にんじん 16 エネルギー 860 koal たんぱく質 34.2 g	キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20 塩 0.78 こしょう 0.03 スープの素 1.3	<b>●ごはん</b> 精白米 100 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10 <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>●五目豆</b> 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 <b>●豚汁</b> 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 20 水 大根 15 じゃが芋 25 豆腐(冷) 30 エネルギー 858 koal たんぱく質 33.6 g	

【令和5年10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
パオズ	パオズ			○
ロールパン	ロールパン			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
あじフライ	あじフライ			○
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○

※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、いか、ごま、さば、大豆、とり肉、豚肉、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