

月	火	水	木	金
<p>【かながわ産品学校給食デー】</p> <p>県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食べ物への成り立ちを理解し、大切にすることを育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の県内産食材は、米、キャベツ、大根、長ねぎ、牛乳の予定です。</p>				
<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。</p> <p>『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>ツナそぼろごはん* (麦ごはん)</p> <p>おひたし 具だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳★(乳)</p> <p>826kcal 31.9g</p>				
4日	5日	6日	7日	8日
<p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん)</p> <p>じゃこ大根 春雨スープ 牛乳★(乳)</p> <p>750kcal 32.6g</p>	<p>麦ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが 白菜のとりも汁 牛乳★(乳)</p> <p>869kcal 35.9g</p>	<p>黒コッパン★(小) とり肉のから揚げ ビクルス ポルシチ(乳)(小) 牛乳★(乳)</p> <p>842kcal 39.0g</p>	<p>ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>823kcal 31.7g</p>	<p>麦ごはん 春巻き(小) 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>772kcal 27.7g</p>
11日	12日	13日	14日	15日
<p>麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) ジャーマンポテト コンソメスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>841kcal 33.5g</p>	<p>かながわ産品学校給食デー 麦ごはん あじフライ(小) 中濃ソース 肉野菜炒め 大根のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>866kcal 33.8g</p>	<p>麦ごはん 冬野菜のカレー(小) 白菜ときのこのスープ煮 牛乳★(乳)</p> <p>863kcal 31.9g</p>	<p>ごはん とり肉のしょうが煮 磯香あえ 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>771kcal 40.3g</p>	<p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★(乳)</p> <p>765kcal 32.3g</p>
18日	19日	20日	21日	22日
<p>ごはん いわしのかば焼き* 切り干し大根のベーコン煮* 豆腐のみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>821kcal 29.6g</p>	<p>チキンクリーム ライス(乳)(小) (ターメリックライス) コーンソテー みかん 牛乳★(乳)</p> <p>906kcal 30.7g</p>	<p>冬至の行事食 ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ 五目豆 かぼちゃ入り すいとん(小) 牛乳★(乳)</p> <p>845kcal 39.1g</p>	<p>麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め ボイル野菜 ごまドレッシング とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>770kcal 34.5g</p>	<p>麦ごはん 赤しそふりかけ いかの吉野揚げ* じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳★(乳)</p> <p>791kcal 35.6g</p>

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。大根は県内を含む複数の産地より調達します。

- ※市内産の野菜
- 1日 具だくさん! ちゃんこなべ風スープ「大根」「白菜」
 - 6日 ポルシチ「キャベツ」
 - 7日 豚肉と春雨のすき焼き煮「長ねぎ」
 - 12日 肉野菜炒め「キャベツ」、大根のみそ汁「大根」「長ねぎ」
 - 20日 五目豆「にんじん」、かぼちゃ入りすいとん「大根」

(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。

※★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。

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。



※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。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第6期】(11月分) 11月 30日(木)

【第7期】(12月分) 1月 4日(木)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしいたいただきますようお願いいたします。



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 12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。

【令和5年12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
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○
ハンバーグたまねぎソース	ハンバーグ			○
あじフライ	あじフライ			○
かぼちゃ入りすいとん	すいとん			○

※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、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

※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。

1日(金)		ツナそぼろごはん(麦ごはん) おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳(乳)	
●麦ごはん		にんじん	5
精白米	97	大根(市内産)	20
米粒麦	8	とり肉団子	15
		酒	0.3
●ツナそぼろ		塩	0.9
水		しょうゆ	1
にんじん	22	がらすープ	1
まぐろフレーク	46	豆腐(冷)	25
酒	2	白菜(市内産)	33
砂糖	2	白玉団子(冷)	20
しょうゆ	2.6	長ねぎ	5
●おひたし			
水			
こんぶ	0.1		
厚けずり節(かつお)	1.2		
砂糖	0.5		
しょうゆ	3.2		
みりん	1.2		
油揚げ(冷)	8		
もやし	42		
小松菜	10		
ゆで塩			
●真だくさん! ちゃんこなべ風スープ			
水			
こんぶ	0.3		
厚けずり節(かつお)	2		
とり肉(皮なし)	15		
エネルギー	826 kcal	たんぱく質	31.9 g

4日(月)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこ大根 春雨スープ 牛乳 (乳)	5日(火)	麦ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが 白菜のとりみ汁 牛乳 (乳)	6日(水)	黒コッペパン とり肉のから揚げ ビクルス ポルシチ 牛乳 (乳/小)	7日(木)	ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト 牛乳 (乳)	8日(金)	麦ごはん 春巻き 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳/小)
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 25 にんじん 10	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	塩 0.9 しょうゆ 1.2 片栗粉 2 ほうれん草 5 ゆで塩	●黒コッペパン 黒コッペパン 60	こしょう 0.07 じゃが芋 40 水 キャベツ(市内産) 28 トマトケチャップ 9.3 トマトピューレ 5.8 砂糖 0.5 油 2.3 酒 2.3 ごぼう 2.3 にんにく 4 片栗粉 12	●ごはん 精白米 100	白すりごま 0.5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	
●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.7 豚ひき肉(もも) 45 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	塩 1 にんじん 10 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5	●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60		●とり肉のから揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 塩 0.8 こしょう 0.07 にんにく 0.4 片栗粉 12		●豚肉と春雨のすき焼き煮 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 8 にんじん 10 えのきたけ(冷) 8 水 砂糖 1.9 しょうゆ 5.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ(市内産) 15	●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 30 じゃが芋 40 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 8	●春巻き 揚げ油 6 春巻き 50	
●じゃこ大根(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3		●カレー肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 こんにやく 18 にんじん 13 たまねぎ 22 じゃが芋 43 ごま油 1.1 塩 0.16 カレー粉 0.24 しょうゆ 3.4 さやいんげん(冷) 4		●ビクルス 大根 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 3 酢 4.3 塩 0.4		●ごま酢あえ 切り干し大根 3 もやし 15 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 小松菜 5 ゆで塩 1 酢 1 砂糖 1.2 しょうゆ 0.2 白いりごま 0.5	●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 がらすープ 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷) 35 にら 5 ごま油 0.5		
●じゃこ大根(大根) 大根 40 きゅうり 10 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6		●白菜のとりみ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 25 豆腐(冷) 25 白菜 40		●ボルシチ 油 0.5 ベーコン 1.2 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 1.8 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.8		●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25		●わかめとコーンのスープ たんぱく質 31.7 g	
●春雨スープ 水 エネルギー 750 kcal	たんぱく質 32.6 g	●春雨スープ 水 エネルギー 869 kcal	たんぱく質 35.9 g	●春雨スープ 水 エネルギー 842 kcal	たんぱく質 39.0 g	●春雨スープ 水 エネルギー 823 kcal	たんぱく質 31.7 g	●春雨スープ 水 エネルギー 772 kcal	たんぱく質 27.7 g

11日(月)	麦ごはん ハンバーグたまねぎソース ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳 (乳)小	12日(火)	麦ごはん あじフライ 中濃ソース 肉野菜炒め 大根のみそ汁 牛乳 (乳)小	13日(水)	麦ごはん 冬野菜のカレー 白菜ときのこのスープ煮 牛乳 (乳)小	14日(木)	ごはん とり肉のしょうが煮 磯香あえ 豚汁 牛乳 (乳)小	15日(金)	マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳 (乳)
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ハンバーグたまねぎソース ハンバーグ 80 油 0.2 たまねぎ 10 水 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2.4 酢 0.5 みりん 1.6 片栗粉 0.3 ●ジャーマンポテト 油 0.5 ベーコン 5.6 炒めたたまねぎ(冷) 15 塩 0.28 こしょう 0.01 粗びき黒こしょう 0.01 じゃが芋 60 ゆで塩 ●コンソメスープ 油 0.65 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.5 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●あじフライ 揚げ油 9.1 あじフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8 ●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 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 20 キャベツ(市内産) 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5 ●大根のみそ汁 水 エネルギー 866 kcal たんぱく質 33.8 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●冬野菜のカレー 油 0.65 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 40 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 赤ワイン 1.5 炒めたたまねぎ(冷) 20 にんじん 20 水 40 じゃが芋 40 大根 40 カラメルソース 2 カレー粉 1 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 ほうれん草 5 ゆで塩 ●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6 エネルギー 863 kcal たんぱく質 31.9 g	●ごはん 精白米 100 ●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 0.2 酒 0.01 砂糖 3.2 しょうゆ 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.8 ●磯香あえ もやし 20 にんじん 5 白菜 40 ゆで塩 2.7 きざみのり 0.3 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 10 大根 15 こんにゃく 10 水 エネルギー 771 kcal たんぱく質 40.3 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 23 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 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 15 もやし 15 キャベツ 30 塩 1 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●ごはん 精白米 105 ●いわしのかば焼き 揚げ油 2 いわし(フィレ・濃粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1 ●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 6 にんじん 12 水 12 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.9 みりん 1.2 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 35 たまねぎ 40 豆腐(冷) エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.6 g	●ターメリックライス 精白米 105 油 1 ターメリック 0.06 ●チキンクリームライス 油 0.7 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 20 塩 1.4 こしょう 0.06 チーズ 5 水 28 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 さやいんげん(冷) 5 ●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10 ホールコーン(冷) 30 キャベツ 20 塩 0.4 こしょう 0.02 エネルギー 906 kcal たんぱく質 30.7 g	●ごはん 精白米 100 ●銀ひらすのゆずみそかけ 銀ひらす(切り身) 70 水 1.8 酒 0.9 赤みそ 2.3 白みそ 2.3 砂糖 2.7 みりん 2.3 ゆずピューレ(冷) 0.9 片栗粉 0.3 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん(市内産) 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●かぼちゃ入りすいとん 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 エネルギー 845 kcal たんぱく質 39.1 g	●麦ごはん 精白米 92 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 30 にんじん 18 エリンギ 10 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 にんじん 4 片栗粉 1.4 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 20 もやし 25 きゅうり 10 ゆで塩 ●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4 ●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 25 酒 0.5 水 10 にんじん 10 白菜 40 塩 0.9 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5 エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.5 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32 ●いかの吉野揚げ 揚げ油 5 いか 60 酒 1.5 塩 0.25 片栗粉 10.2 ●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 一味唐辛子 0.01 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 むきえだ豆(冷) 5 ●根菜汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 791 kcal たんぱく質 35.6 g

かながわ産品
学校給食デー

冬至の行事食