

| 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>*がっ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> | | | | |
| 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 |
| <p>ごはん</p> <p>焼きししゃも</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>お雑煮</p> <p>～白みそ仕立て～*</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>766kcal 29.3g</p> | <p>麦ごはん</p> <p>ポークチャップ</p> <p>ピクルス</p> <p>白いんげん豆の</p> <p>ポタージュ(乳)小</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 34.6g</p> | <p>献立コンクール市長賞献立</p> <p>とりむね肉の</p> <p>ひつまぶし風</p> <p>照焼丼(ごはん)</p> <p>切り干し大根の</p> <p>ゴママヨサラダ</p> <p>小松菜の豆乳みそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>881kcal 37.7g</p> | <p>麦ごはん</p> <p>生揚げの四川煮*</p> <p>塩だれ野菜</p> <p>春雨の中華スープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>793kcal 31.7g</p> | <p>麦ごはん</p> <p>かれいのたつた揚げ</p> <p>野菜ソテー</p> <p>スープカレー</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>818kcal 32.8g</p> |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| <p>高野豆腐のそぼろごはん*</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>とり肉と白菜のスープ</p> <p>ヨーグルト★(乳)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>807kcal 38.1g</p> | <p>麦ごはん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(小)</p> <p>三色ナムル</p> <p>豆腐チゲ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>798kcal 30.2g</p> | <p>麦ごはん</p> <p>蒸ししゅうまい(小)</p> <p>豚肉の黒こしょう炒め</p> <p>わかめとコーンのスープ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>821kcal 33.2g</p> | <p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>麦ごはん</p> <p>さばのごまみそかけ</p> <p>磯香あえ</p> <p>雑煮</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>831kcal 31.5g</p> | <p>ハヤシライス(乳)小</p> <p>(ごはん)</p> <p>キャベツのスープ煮</p> <p>みかん</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 30.4g</p> |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| <p>肉丼</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>豆腐と大根のとりみ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>777kcal 35.5g</p> | <p>麦ごはん</p> <p>サクッと</p> <p>ふんわりとり天(小)</p> <p>栄養満点がめ煮</p> <p>麦みそのみそ汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>816kcal 35.8g</p> | <p>黒コッパン★(小)</p> <p>ポテトのクリーム煮</p> <p>(乳)小</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>792kcal 30.9g</p> | <p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第7期】(12月分) 1月4日(木)</p> <p>【第8期】(1月分) 1月31日(水)</p> <p>※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。</p>  | |
| 29日 | 30日 | 31日 | | |

【かながわ産品学校給食デー】

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、白菜、ほうれん草、牛乳の予定です。

※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を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。



※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。

キャベツと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



©T.nakamoto

25日 磯香あえ「白菜」、雑煮「ほうれん草」

(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。

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6年 1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。

| 10日(水) | | 11日(木) | | 12日(金) | | | | | |
|---|---|--|--|---|--------------|-----------------------------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| 麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 豚汁 牛乳 | | 麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ 牛乳 | | ツナそぼろごはん(麦ごはん) おでん もやし炒め 牛乳 | | | | | |
| ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角・澱粉付) 70 水 砂糖 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6 ●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 にんじん 10 もやし 20 ゆで塩 けずり節(かつお) 0.8 ●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 こんにやく 10 水 じゃが芋 25 エネルギー 867 kcal | 豆腐(冷) 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10 ●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 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 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 塩 1.4 ごしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 エネルギー 853 kcal | キヤベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 砂糖 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4 ●ツナそぼろ 水 22 にんじん 46 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 2.6 しょうゆ 2.6 ●おでん 水 厚けずり節(かつお) 2 結びこんぶ 4.8 こんにやく 24 大根 50 とり肉(皮なし) 35 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ 20 さつま揚げ 15 砂糖 1.3 塩 0.4 しょうゆ 2.7 うずら卵(水煮) 25 ●もやし炒め 油 0.5 エネルギー 850 kcal | たんぱく質 37.9 g | たんぱく質 32.3 g | たんぱく質 37.8 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。 | | | | | | | | | |
| 15日(月) | | 16日(火) | | 17日(水) | | 18日(木) | | 19日(金) | |
| ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう お雑煮~白みそ仕立て~ 牛乳 | | 麦ごはん ポークチャップ ピクルス 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 | | とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(ごはん) 切り干し大根のゴマヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳 | | 麦ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳 | | 麦ごはん かけいのたつた揚げ 野菜ソテー スープカレー 牛乳 | |
| ●ごはん 精白米 95 ●焼きししゃも 子持ちししゃも 40 ●きんぴらごぼう 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 ●お雑煮~白みそ仕立て~ 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 15 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 5 白みそ 15 京風白みそ 10 エネルギー 766 kcal | 白玉団子(冷) 30 小松菜 10 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ポークチャップ 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 油 0.2 たまねぎ 20 塩 0.2 ごしょう 0.03 しょうゆ 0.5 ウスターソース 4 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.3 ●ピクルス 大根 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 3 砂糖 4.3 塩 0.4 ●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 6 エネルギー 867 kcal | たまねぎ 30 にんじん 12 塩 1 ごしょう 0.04 水 じゃが芋 30 白いんげん豆ペースト(冷) 40 スープの素 1 酒 60 油 2.4 小麦粉 2.4 ●切り干し大根の ゴマヨサラダ 切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.1 砂糖 0.6 しょうゆ 2 エネルギー 881 kcal | ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま 2 ●小松菜の豆乳みそ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 にんじん 15 さつま芋 20 しめじ 8 油揚げ(冷) 8 水 5 赤みそ 15 白みそ 5 豆乳 13 小松菜 ●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 1.3 豚ひき肉(もも) 32 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 25 キヤベツ 25 ゆで塩 10 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36 ●春雨の中華スープ 油 0.5 エネルギー 793 kcal | とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 15 水 春雨 5 塩 0.9 ごしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 10 ごま油 0.6 ●かけいのたつた揚げ 揚げ油 3 かけい竜田 60 さやいんげん(冷) 5 片栗粉 0.5 ●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 10 ゆで塩 0.3 塩 0.02 ごしょう ●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 20 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 ごしょう 1 スープの素 1 エネルギー 818 kcal | たんぱく質 29.3 g | たんぱく質 34.6 g | たんぱく質 37.7 g | たんぱく質 31.7 g | たんぱく質 32.8 g |
| | | | | 献立コンクール 市長賞献立 | | | | | |

| 22日(月) | 高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) とり肉と白菜のスープ ヨーグルト 牛乳 | 23日(火) | 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳 | 24日(水) | 麦ごはん 蒸ししゅうまい 豚肉の黒こしょう炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 | 25日(木) | 麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ 雑煮 牛乳 | 26日(金) | ハヤシライス(ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------------------------|-----|-------|------------|--|--|---|---|----|---------|-------|--|--|---|-------|-------|---|--|--|--------|----------|--|--|---|--------|--------|--|--|---|-----------|---------|--|--|---|-------------|------|--|--|---|
| ●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 | ●ヨーグルト ヨーグルト 100 | ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 | 白菜 35 しょうゆ 0.65 赤みそ 10 コチジャン 1.3 白菜刻みキムチ(冷) 7 揚げ油 40 焼きちくわ 6.5 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 | ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 | ホールコーン(冷) 25 しょうゆ 0.8 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 40 わかめ(冷) 13 | ●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7 | なると 8 里芋(冷) 10 塩 0.6 しょうゆ 3 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(市内産) 5 ゆで塩 | ●ごはん 精白米 110 | 塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ●高野豆腐のそぼろごはん しょうが 0.6 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 22 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 | | ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 | ●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 1 にんにく 0.1 塩 0.35 みりん 0.1 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7 | ●蒸ししゅうまい しょうゆ 54 | ●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.7 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 たまねぎ 24 にんじん 15 エリンギ 8 しょうゆ 2.2 オイスターソース 1.5 酒 0.7 粗びき黒こしょう 0.03 こしょう 0.02 にら 3.2 片栗粉 1.1 水 | ●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 | ●ごはん にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 砂糖 78 にんじん 26 水 塩 1 こしょう 0.01 じゃが芋 35 トマト水煮 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 小麦粉 7 生クリーム 3.9 | ●みかん みかん 80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 30 酒 0.5 水 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 | | ●豆腐チゲ ごま油 1.3 にんにく 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 水 がらスープ 1.3 | | ●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 | | ●磯香あえ もやし 15 白菜(市内産) 45 にんじん 5 ゆで塩 しょうゆ 2.7 きざみのり 0.3 | ●雑煮 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 大根 30 | ●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 807 kcal | たんぱく質 38.1 g | エネルギー 798 kcal | たんぱく質 30.2 g | エネルギー 821 kcal | たんぱく質 33.2 g | エネルギー 831 kcal | たんぱく質 31.5 g | エネルギー 867 kcal | たんぱく質 30.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 29日(月) | 肉井(麦ごはん) 牛乳 | 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳 | 30日(火) | 麦ごはん サクッとふんわりとり天 栄養満点がめ煮 麦みそのみそ汁 牛乳 | 31日(水) | 黒コッペパン ポテトのクリーム煮 ミネストローネ 牛乳 | 【令和6年1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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 | 長ねぎ 15 ほうれん草(冷) 5 | ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 | しょうゆ 3.6 みりん 0.4 さやいんげん(冷) 4 | ●黒コッペパン 黒コッペパン 60 | 塩 0.9 こしょう 0.04 水 スープの素 0.6 キャベツ 25 トマト水煮 25 トマトケチャップ 2.5 ミックスビーンズ 10 | ●ポテトのクリーム煮 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 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5 水 エリンギ 10 ペンネマカロニ 12 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 じゃが芋 60 ゆで塩 ほうれん草(冷) 5 | <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立名</th> <th rowspan="2">加工食品名</th> <th colspan="3">アレルギーの原因物質</th> </tr> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>蒸ししゅうまい</td> <td>しゅうまい</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト</td> <td>ヨーグルト</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハヤシライス</td> <td>デミグラスソース</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>黒コッペパン</td> <td>黒コッペパン</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ポテトのクリーム煮</td> <td>ペンネマカロニ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>サクッとふんわりとり天</td> <td>天ぷら粉</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table> <p>※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、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。</p> | | | 献立名 | 加工食品名 | アレルギーの原因物質 | | | 卵 | 乳 | 小麦 | 蒸ししゅうまい | しゅうまい | | | ○ | ヨーグルト | ヨーグルト | ○ | | | ハヤシライス | デミグラスソース | | | ○ | 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 | | | ○ | サクッとふんわりとり天 | 天ぷら粉 | | | ○ |
| 献立名 | 加工食品名 | アレルギーの原因物質 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 卵 | 乳 | 小麦 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蒸ししゅうまい | しゅうまい | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ヨーグルト | ヨーグルト | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハヤシライス | デミグラスソース | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サクッとふんわりとり天 | 天ぷら粉 | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ●肉井 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにゃく 40 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 54 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5 | | ●サクッとふんわりとり天 揚げ油 9.1 とり肉(もも皮なし・切り身) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.3 塩 0.6 酒 0.7 しょうゆ 0.3 水 天ぷら粉 10.9 小麦粉 0.1 | ●麦みそのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 かんぴょう 3 大根 30 えのきたけ(冷) 10 キャベツ 20 水 9 赤みそ 0.5 長ねぎ 10 | ●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 30 にんじん 15 | | ●栄養満点がめ煮 油 0.4 にんじん 12 たけのこ(水煮) 8 こんにゃく 12 水 こんぶ 0.08 厚けずり節(かつお) 0.4 干しいたけ 0.4 さつま揚げ 12 生揚げ(冷) 16 里芋(冷) 16 酒 0.4 砂糖 1.7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー 777 kcal | たんぱく質 35.5 g | エネルギー 816 kcal | たんぱく質 35.8 g | エネルギー 792 kcal | たんぱく質 30.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |