

月	火	水	木	金
【29日のSDGs DAY】 SDGs X 健康給食 SDGsに関わる食材を使用して「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。	麦ごはん チキンカレー ① ひじきのサラダ* 牛乳★ ① 1日 871kcal 31.5g	麦ごはん あじフライ ① 中濃ソース きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳★ ① 2日 872kcal 30.8g	麦ごはん ハンバーグ ① ポイル野菜 和風ドレッシングあえ ハムの クリームスープ ①② 牛乳★ ① 3日 831kcal 31.9g	麦ごはん 春巻き ① ホイコーロー* わかめとえのきのスープ 牛乳★ ① 4日 767kcal 27.3g
麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根と もやしのカレー炒め けんちん汁* 牛乳★ ① 7日 753kcal 33.6g	麦ごはん ユーリンチー 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ ① 8日 827kcal 33.8g	麦ごはん きのこの ストロガノフ ①② キャベツとウインナーの スープ煮 牛乳★ ① 9日 889kcal 31.6g	ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ ① 五目豆 めった汁 牛乳★ ① 10日 906kcal 34.3g	麦ごはん 生揚げのキムチ炒め 根菜のごまサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳★ ① 11日 777kcal 28.5g
学校給食レシピと レシピ動画を公開中! *がついた 料理はレシピ を紹介してい ます。 ▲詳細はこちら	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(月) 【第5期】(10月分) 10月31日(木) ※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。	ロールパン★ ① ポテトの クリーム煮 ①② ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★ ① 16日 819kcal 29.5g	麦ごはん 焼きのり かつおとごぼうの みそがらめ 塩だれ野菜 かきたま汁 ① 牛乳★ ① 17日 788kcal 36.0g	肉丼 (麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳★ ① 18日 784kcal 32.4g
ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳★ ① 21日 864kcal 35.0g	とりむね肉の ひつまぶし風 照焼丼(麦ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ 春雨スープ 牛乳★ ① 22日 857kcal 36.5g	Green For All かわさきフェア 17日の焼きのりの袋の イラストは、中野島中学校 2年 雲演 里帆さんが 「緑化かわさきフェア」を イメージし考案しました。	マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★ ① 24日 748kcal 32.4g	ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツの ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★ ① 25日 753kcal 30.4g
ごはん いわしのかば焼き* おひたし 具だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★ ① 28日 767kcal 31.5g	SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートの ドライカレー* ① ベジタブルスープ ヨーグルト★ ① 牛乳★ ① 29日 899kcal 36.2g	ツナそぼろごはん* (麦ごはん) 肉野菜炒め 大根のとりみ汁 牛乳★ ① 30日 806kcal 33.0g	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらたまスープ ① 牛乳★ ① 31日 820kcal 33.8g	献立コンクールへの応募 ありがとうございました 生徒や保護者の皆様から給 食の献立及び料理を募集し、 最優秀賞の作品を給食として 提供します。 審査の結果は、HPに10月 下旬頃掲載します。給食提供 は、生徒部門は令和7年1月、 保護者部門は2月です。

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

17日 塩だれ野菜 「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。)

※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。

※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。

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①乳①小麦①)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6年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「給食でSDGsを考えよう」

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。

1日(火)		麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ 牛乳		2日(水)		麦ごはん あじフライ 中濃ソース きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳		3日(木)		麦ごはん ハンバーグ ポイル野菜和風ドレッシングあえ ハムのクリームスープ 牛乳		4日(金)		麦ごはん 春巻き ホイコーロー わかめとえのきのスープ 牛乳	
【献立のねらい】 ◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る				◎プラスチックごみの削減について考える				新献立 ハムのクリームスープを味わう				◎揚げ油のリサイクルについて知る			
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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) 70 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 8 カラメルソース 2 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 カレー粉 1 ●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 キャベツ 20 エネルギー 871 kcal		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 ●中濃ソース 中濃ソース 8 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 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 ●かぶのみそ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 3 エネルギー 872 kcal		たんぱく質 31.5 g		たんぱく質 30.8 g		たんぱく質 31.9 g		たんぱく質 27.3 g					
7日(月)		麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根ともやしのカレー炒め けんちん汁 牛乳		8日(火)		麦ごはん ユーリンチー 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 牛乳		9日(水)		麦ごはん きのこのストロガノフ キャベツとウインナーのスープ煮 牛乳		10日(木)		ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ 五目豆 めった汁 牛乳	
銀ひらすについて知る		中国料理のユーリンチーについて知る		旬の食品「きのこ」を味わう		郷土料理のめった汁について知る		キムチについて知る							
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●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 しょうゆ 4 みりん 2 片栗粉 0.48 ●切り干し大根と もやしのカレー炒め 油 0.5 ベーコン 2.3 たまねぎ 14 にんじん 6 ゆで塩 30 もやし 3 切り干し大根 0.35 スープの素 0.35 カレー粉 0.2 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.3 エネルギー 753 kcal		●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10 にんじん 15 こんにゃく 15 ●ユーリンチー 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 0.9 塩 0.18 こしょう 0.02 片栗粉 9.9 ごま油 0.36 豆腐(冷) 8 しょうが 0.36 砂糖 0.8 しょうゆ 4 水 4 がらすスープ 0.09 酢 2.3 ●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.1 塩 0.35 みりん 0.1 白いりごま 0.7 エネルギー 827 kcal		たんぱく質 33.6 g		たんぱく質 33.8 g		たんぱく質 31.6 g		たんぱく質 34.3 g		たんぱく質 28.5 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。

14日(月)	スポーツの日	15日(火)	かわさき家庭と地域の日	16日(水)	17日(木)	18日(金)
				ロールパン ポテトのクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳	麦ごはん 焼きのり かつおとごぼうのみそがらめ 塩だれ野菜 かきたま汁 牛乳	肉井(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳
				マカロニについて知る	◎給食を通して緑化かわさきフェアについて知る	小松菜の栄養を知る
				●ロールパン ロールパン 60	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8
				●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 12 ペンネマカロニ 55 調理用牛乳 5.4 豆乳 4.8 油 4.8 小麦粉 60 じゃが芋 ゆで塩 5 ほうれん草(冷) 5	●焼きのり 焼きのり(1/8切5枚) 1.25	●肉井 水 1.2 油 6 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにやく 30 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
				●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 25	●かつおとごぼうのみそがらめ 揚げ油 3 かつお(角) 60 酒 1 しょうゆ 0.8 片栗粉 10.8 油 0.3 ごぼう 12 水 5 しょうが 0.2 しょうゆ 0.2 赤みそ 4.7 砂糖 2.3 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) 6 たまねぎ 35 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 5
				●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ エネルギー 819 kcal	●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 12 きゅうり(市内産) 8 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま エネルギー 788 kcal	●大豆のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 5 エネルギー 784 kcal
				たんぱく質 29.5 g	たんぱく質 36.0 g	たんぱく質 32.4 g
21日(月)	ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳	22日(火)	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 春雨スープ 牛乳	23日(水)	給食休止日	24日(木)
	さばについて知る	◎食品を無駄なく使う(切り干し大根)			◎大豆ミートについて知る	◎食品を無駄なく使う(長ねぎ)
●ごはん 精白米 100	塩 0.5 しょうゆ 3 さやいんげん(冷) 5	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	しょうゆ 1.6 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●ごはん 精白米 105 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 ほうれん草(冷) 5
●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60		●とりむね肉の ひつまぶし風照焼井	●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 7.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 25 たまねぎ 10 にんじん 1 塩 0.02 こしょう 1.2 しょうゆ 5 酒 0.6 みりん 5 長ねぎ 7		●マーボー丼 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 6.2 赤みそ 95 豆腐(冷) 13 長ねぎ 1.5 片栗粉 0.3	●すき焼き煮 油 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 じゃが芋 1 酒 15 にんじん 25 しらたき 10 えのきたけ(冷) 2 水 2.4 砂糖 6.2 しょうゆ 0.4 みりん 20 長ねぎ
●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 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 5 むきえだ豆(冷)		●春雨スープ 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 砂糖 7 しょうゆ 2 酒 1.4 みりん 7 長ねぎ	●切り干し大根の ゴママヨサラダ 切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 1 厚けずり節(かつお) 0.08 塩 0.5 砂糖		●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 25 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう	●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 40 小松菜 5 しらす干し 2 ゆで塩 1.3 砂糖 2 しょうゆ 0.2 塩 2.3 酢 1 白いりごま
●根菜汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 1 かんぴょう 15 とり肉(皮なし) 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) 5 エネルギー 864 kcal	たんぱく質 35.0 g	●根菜汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 1 かんぴょう 15 とり肉(皮なし) 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) 5 エネルギー 857 kcal	たんぱく質 36.5 g		たんぱく質 32.4 g	たんぱく質 30.4 g

28日(月)	ごはん いわしのかば焼き おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳	29日(火)	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	30日(水)	ツナそぼろごはん(麦ごはん) 肉野菜炒め 大根のとりみ汁 牛乳	31日(木)	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらたまスープ 牛乳
ちゃんこ鍋について知る		◎給食でSDGsを考える		チンゲン菜の栄養を知る		◎食品を無駄なく使う(さつま芋)	
●ごはん 精白米 100	にんじん 8 大根 20 とり肉団子 15 酒 0.3 塩 0.9	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	水 0.8 塩 0.02 こしょう 1.2 スープの素 35 じゃが芋 0.6 さやいんげん(冷) 5	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮なし) 30 大根 1.7 しょうゆ 0.8 塩 30 豆腐(冷) 2 片栗粉 8 長ねぎ 2 ほうれん草(冷) 5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●にらたまスープ 水 6 豚肉(もも) 0.8 豚肉(肩) 0.02 塩 1.3 こしょう 2.4 しょうゆ 35 片栗粉 1.2 にら 12 ごま油 20 卵 0.6
●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	にんじん 1 しょうゆ 20 がらスープ 35 豆腐(冷) 20 白菜 20 白玉団子(冷) 5 長ねぎ 5	●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 0.3 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 1.7 小麦粉 1.7 ピーマン 7	●ヨーグルト ヨーグルト 100	●ツナそぼろ 水 22 にんじん 46 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 8 しょうゆ 2.6	●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 22 白菜 25 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	●タッカルビ 油 0.5 とり肉(皮つき) 55 にんにく 0.3 しょうが 0.4 長ねぎ 3 酒 1 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 にんじん 13 たまねぎ 18 キャベツ 20 さつま芋 10 トック 20 しょうゆ 1.8 コチジャン 3.6 ごま油 0.5 白いりごま 1	●わかめのサラダ もやし 30 ホールコーン(冷) 8 にんじん 12 わかめ(冷) 8 ゆで塩 6 たまねぎドレッシング 6
●おひたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 2.9 しょうゆ 1 みりん 8 油揚げ(冷) 42 もやし 10 小松菜 ゆで塩		●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 14 たまねぎ 35 にんじん 20	SDGs DAY	●大根のとりみ汁 エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.0 g		エネルギー 820 kcal たんぱく質 33.8 g	
●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮なし)	たんぱく質 31.5 g	エネルギー 899 kcal たんぱく質 36.2 g		エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.0 g		エネルギー 820 kcal たんぱく質 33.8 g	

【令和6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
あじフライ	あじフライ			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
春巻き	春巻き			○
ハンバーグ	デミグラスソース			○
きのこのストロガノフ				○
ロールパン	ロールパン			○
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※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、桃、りんご、オレンジ、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