

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。</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>▲詳細はこちら</p>		<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第5期】(10月分) 10月 31日 (木)</p> <p>【第6期】(11月分) 12月 2日 (月)</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> 		<p>ごはん</p> <p>ホキフライ<small>(小)</small></p> <p>中濃ソース</p> <p>1 日</p> <p>パジルポテト</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>814kcal 24.5g</p>
	<p>5 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>銀ひらすの香味ソース</p> <p>肉じゃが</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>789kcal 35.1g</p>	<p>6 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>豆腐ハンバーグ</p> <p>きのこソース<small>(小)</small></p> <p>ひじきのサラダ*</p> <p>白いんげん豆のポタージュ<small>(乳)(小)</small></p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>888kcal 30.5g</p>	<p>7 日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん)</p> <p>キャベツの塩こんぶあえ</p> <p>のっぺい汁</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>793kcal 33.7g</p>	<p>8 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>とり肉のチリソース</p> <p>ツナサラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>889kcal 36.6g</p>
<p>11 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>根菜カレー</p> <p>じゃことキャベツのごま酢あえ</p> <p>ヨーグルト★<small>(乳)</small></p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>819kcal 30.0g</p>	<p>12 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ぶりの塩こうじから揚げ</p> <p>五目豆</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>876kcal 35.7g</p>	<p>13 日</p> <p>ごはん</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>おひたし</p> <p>すいとん<small>(小)</small></p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>785kcal 37.2g</p>	<p>14 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ザンギ</p> <p>塩だれ野菜</p> <p>豆腐チゲ</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>839kcal 38.7g</p>	<p>15 日</p> <p>ロールパン★<small>(小)</small></p> <p>さつま芋のクリーム煮<small>(乳)(小)</small></p> <p>ミネストローネ*</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>780kcal 31.0g</p>
<p>18 日</p> <p>ハヤシライス<small>(乳)(小)</small> (麦ごはん)</p> <p>コーンソテー</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>902kcal 31.5g</p>	<p>19 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ちくわのかば焼き</p> <p>もやし炒め</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>794kcal 28.6g</p>	<p>20 日</p> <p>ごはん</p> <p>蒸ししゅうまい<small>(小)</small></p> <p>チャプチェ</p> <p>青菜と卵のスープ<small>(卵)</small></p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>792kcal 28.7g</p>	<p>21 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>とり肉のしょうが煮</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>わかめのみそ汁</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>748kcal 35.3g</p>	<p>22 日</p> <p>和食の日の行事食</p> <p>ごはん</p> <p>さばのごまみそかけ</p> <p>磯香あえ</p> <p>けんちん汁*</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>841kcal 30.0g</p>
<p>25 日</p> <p>野菜入りスタミナ丼* (麦ごはん)</p> <p>わかめとコーンのスープ</p> <p>りんご</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>809kcal 34.4g</p>	<p>26 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>生揚げの四川煮*</p> <p>ポイル野菜</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>春雨の中華スープ</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>832kcal 31.5g</p>	<p>27 日</p> <p>切り干し大根のまぜごはん (しょうゆごはん)</p> <p>かれのたつた揚げ</p> <p>さつま芋のみそ汁</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>759kcal 31.2g</p>	<p>28 日</p> <p>チキンクリームライス<small>(乳)(小)</small> (麦ごはん)</p> <p>キャベツのスープ煮*</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>871kcal 30.6g</p>	<p>29 日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ごま塩</p> <p>カレーコロッケ<small>(小)</small></p> <p>もやしのうま煮</p> <p>白菜スープ</p> <p>牛乳★<small>(乳)</small></p> <p>785kcal 27.9g</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。

※「かわさきぞだち」(市内産)の野菜

11日 根菜カレー「大根」

21日 わかめのみそ汁「大根」

22日 けんちん汁「大根」

26日 ポイル野菜「にんじん」「キャベツ」

菜葉ちゃんのイラストのある日は「かわさきぞだち」の使用日です。

(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。

※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、小麦」を使用している献立に以下の表示(卵、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 牛乳 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

								1日(金) ごはん ホキフライ 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳 (乳)小 【献立のねらい】 ◎ごはんのよさを知る ●ごはん 精白米 100 塩 0.7 しょう油 0.04 ●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(袋) 8 ●バジルポテト 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.2 しょう油 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩 ●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 キャベツ 35 スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 エネルギー 814 kcal たんぱく質 24.5 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。					
4日(月)	振替休日	5日(火)	麦ごはん 銀ひらすの香味ソース 肉じゃが たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)	6日(水)	麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのサラダ 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)小	7日(木)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳 (乳)	8日(金)	麦ごはん とり肉のチリソース ツナサラダ 野菜スープ 牛乳 (乳)
		◎だしを味わう		旬の食品「きのこ」を味わう		里芋について知る		チリソースについて知る	
		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●銀ひらすの香味ソース 銀ひらす(切り身) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2 片栗粉 0.3 ●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 こんにやく 10 にんじん 20 たまねぎ 25 水 50 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5 エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.1 g		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●豆腐ハンバーグきのこソース 豆腐ハンバーグ 70 油 0.3 しめじ 8 えのきたけ(冷) 8 しょう油 0.01 水 5 砂糖 1.5 しょうゆ 4 みりん 1.5 片栗粉 0.3 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 5 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4 エネルギー 888 kcal たんぱく質 30.5 g		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 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 ●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 60 ゆで塩 0.5 ごま油 0.3 塩 1.3 白いりごま 1 ●のっぺい汁 水 0.6 こんにぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮つき) 15 にんじん 15 エネルギー 793 kcal たんぱく質 33.7 g		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●とり肉のチリソース 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 塩 0.3 しょう油 0.03 片栗粉 12 油 0.5 にんにく 0.4 豆板醤 0.2 長ねぎ 4 水 6 砂糖 0.6 トマトケチャップ 10 酢 0.6 ●ツナサラダ 切り干し大根 5.5 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10 しょうゆ 1 ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用) しょう油 0.02 エネルギー 889 kcal たんぱく質 36.6 g	

11日(月)	麦ごはん 根菜カレー じゃことキャベツのごま酢あえ ヨーグルト 牛乳	12日(火)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 五目豆 白菜のみそ汁 牛乳	13日(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし すいとん 牛乳	14日(木)	麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 豆腐チゲ 牛乳	15日(金)	ロールパン さつま芋のクリーム煮 ミネストローネ 牛乳
	乳		乳		乳/小		乳		乳/小
	新献立 根菜カレーを味わう		◎塩こうじについて知る		すいとんを味わう		韓国料理のチゲを味わう		旬の食品「さつま芋」を味わう
●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●ごはん	精白米 100	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●ロールパン	ロールパン 60
●根菜カレー	小松菜 10 しらす干し 2 ゆで塩 1.3 砂糖 2 しょうゆ 0.5 塩 0.2 酢 2.3 白いりごま 1 ●ヨーグルト ヨーグルト 80	●ぶりの塩こうじから揚げ	かんぴょう 3 白菜 40 えのきたけ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 10	●豚肉のしょうが焼き	油 0.3 しょうが 2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 たまねぎ 25 砂糖 0.5 しょうゆ 4.7	●ザンギ	がらスープ 1.3 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 豆腐(冷) 40 えのきたけ(冷) 7.8 長ねぎ 10 にんにく 5	●さつま芋のクリーム煮	油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 ミックスビーンズ 10
●じゃことキャベツのごま酢あえ	にんにく 10 キャベツ 35 エネルギー 819 kcal	●五目豆	油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんにく 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4	●おひたし	水 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 小松菜 10 ゆで塩	●塩だれ野菜	にんにく 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36	●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 にんにく 15 塩 0.9
たんぱく質 30.0 g	エネルギー 819 kcal	たんぱく質 35.7 g	エネルギー 876 kcal	たんぱく質 37.2 g	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 38.7 g	エネルギー 839 kcal	たんぱく質 38.7 g	エネルギー 780 kcal
たんぱく質 30.0 g	エネルギー 819 kcal	たんぱく質 35.7 g	エネルギー 876 kcal	たんぱく質 37.2 g	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 38.7 g	エネルギー 839 kcal	たんぱく質 38.7 g	エネルギー 780 kcal
18日(月)	ハヤシライス(麦ごはん) コーンソーテ 牛乳	19日(火)	麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳	20日(水)	ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ 青菜と卵のスープ 牛乳	21日(木)	麦ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ わかめのみそ汁 牛乳	22日(金)	ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁 牛乳
	乳/小		乳		卵/乳/小		乳		乳
	デミグラスソースについて知る		◎伝統的な調味料しょうゆについて知る		卵の栄養について知る		◎伝統的な調味料みそについて知る		◎和食のよさを知る
●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 97 米粒麦 8	●ごはん	精白米 100	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●ごはん	精白米 100
●ハヤシライス	ホールコーン(冷) 40 むきえだ豆(冷) 10 塩 0.4 こしょう 0.02	●ちくわのかば焼き	ごぼう 15 にんにく 15 大根 20 こんにゃく 10 水 20 じゃが芋 20 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10	●蒸ししゅうまい	ごぼう 15 にんにく 10 塩 1 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.8 水 20 豆腐(冷) 20 片栗粉 0.6 卵 12 チンゲン菜 20 ごま油 0.3	●とり肉のしょうが煮	とり肉(皮なし) 0.6 厚けずり節(かつお) 6 大根(市内産) 18 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 白みそ 5 水 10 わかめ(冷) 13	●さばのごまみそかけ	塩 0.5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10
●コーンソーテ	油 0.3 ベーコン 2.4 にんにく 10	●もやし炒め	油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんにく 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 塩 0.02 こしょう 0.6 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5	●チャープチェ	油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 塩 0.1 こしょう 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 20 にんにく 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5	●ポテトサラダ	じゃが芋 15 にんにく 8 きゅうり 8 たまねぎ 8 ゆで塩 0.3 塩 0.3 砂糖 0.5 酢 0.5 こしょう 0.02 水 0.5 ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)	●けんちん汁	油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 10 にんにく 15 水 0.6 ごんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 大根(市内産) 25 じゃが芋 30
たんぱく質 31.5 g	エネルギー 902 kcal	たんぱく質 28.6 g	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 28.7 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 35.3 g	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 841 kcal
たんぱく質 31.5 g	エネルギー 902 kcal	たんぱく質 28.6 g	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 28.7 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 35.3 g	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 841 kcal

和食の日の行事食

25日(月)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) わかめとコーンのスープ りんご 牛乳 (乳)	26日(火)	麦ごはん 生揚げの四川煮 ポイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中巻スープ 牛乳 (乳)	27日(水)	切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) かれのいたつた揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳 (乳)	28日(木)	チキンクリームライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳小)	29日(金)	麦ごはん ごま塩 カレーコロッケ もやしのみそ煮 白菜スープ 牛乳 (乳小)	
旬の果物「りんご」を味わう		「かわさきそだち」の野菜を味わう		◎切り干し大根について知る		キャベツの栄養について知る		旬の食品「白菜」を味わう		
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 15	●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2	ほうれん草(冷) 10	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	水 60 白菜 0.8 塩 0.03 しょうゆ 1.3 がらスープ 1 しょうゆ 1.2	
●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 8 片栗粉 2 ごま油 0.4	●りんご りんご 35.88 塩水	●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	●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 水 0.9 酒 10 砂糖 1.8 しょうゆ 6.1 みりん 0.9 さやいんげん(冷) 4	●かれのいたつた揚げ 揚げ油 3 かれの竜田 60	●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 5 赤みそ 5 白みそ 5	●チキンクリームライス ベーコン 0.7 とり肉(皮つき) 1 たまねぎ 50 にんじん 65 塩 20 ごしょう 1.4 チーズ 0.06 水 5 エリンギ 28 油 8 小麦粉 7 小麥粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 ほうれん草(冷) 5	●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65 にんじん 5 スープの素 0.4 塩 0.36 ごしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●カレーコロッケ 揚げ油 9.1 カレーコロッケ 70	●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	●白菜スープ 油 0.5 ベーコン 2.5 とり肉(皮なし) 25 にんじん 10 しめじ 6
●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 塩 0.8 ごしょう 0.02 エネルギー 809 kcal	たんぱく質 34.4 g	●ポイル野菜 にんじん(市内産) 9 ホールコーン(冷) 20 キャベツ(市内産) 30 ゆで塩	●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4	●春雨の中巻スープ エネルギー 832 kcal	たんぱく質 31.5 g	●キャベツの栄養について知る	●キャベツの栄養について知る	●キャベツの栄養について知る	たんぱく質 27.9 g	
エネルギー 809 kcal	たんぱく質 34.4 g	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 31.5 g	エネルギー 759 kcal	たんぱく質 31.2 g	エネルギー 871 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 27.9 g	

【令和6年11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
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
すいとん	すいとん(冷)			○
豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐ハンバーグ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ホキフライ	ホキフライ			○
ロールパン	ロールパン			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○

※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

※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。