

月	火	水	木	金
<p>10日 「ニュータンタンメン風春雨スープ」</p> <p>作年度の献立コンクールで川崎のソウルフードであるニュータンタンメンを取り上げた応募作品が多くありましたので、「元祖ニュータンタンメン本舗」監修のもと、給食に取り入れることにしました。給食では、中華麺はのびやすいので春雨を使い、パプリカ粉とラー油で赤みを再現し、食べやすい辛さにしています。市内産のたまねぎと香辛子粉を使用しています。</p> 	<p>2日</p> <p>麦ごはん 夏野菜のカレー① きゅうりのしょうが風味牛乳★(乳)</p> <p>838kcal 29.6g</p>	<p>3日</p> <p>ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め とうがのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>837kcal 33.5g</p>	<p>4日</p> <p>麦ごはん てり焼きハンバーグ① スバゲッティ バジルソース① キャベツと コーンのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>841kcal 31.1g</p>	
<p>7日</p> <p>七タの行事食</p> <p>麦ごはん 赤しそふりかけ かつおのつけ揚げ 切り干し大根の ゴママヨサラダ* 七タ汁 牛乳★(乳)</p> <p>761kcal 34.5g</p>	<p>8日</p> <p>肉丼 (麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>784kcal 32.6g</p>	<p>9日</p> <p>ロールパン★(小) ペンネアラビアータ① ペジタブルスープ フルーツ白玉 牛乳★(乳)</p> <p>877kcal 33.9g</p> 	<p>10日</p> <p>ごはん とり肉の揚げあえ 塩だれ野菜 ニュータンタンメン風春雨スープ① 牛乳★(乳)</p> <p>854kcal 36.6g</p> 	<p>11日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) じゃことキャベツの ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>775kcal 32.2g</p> 
<p>14日</p> <p>麦ごはん 生揚げの四川煮* のりナムル 青菜のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>774kcal 30.1g</p>	<p>15日</p> <p>麦ごはん あじのカレー揚げ 五豆 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>827kcal 38.8g</p>	<p>16日</p> <p>ハヤシライス(乳)① (麦ごはん) コーンソテー 牛乳★(乳)</p> <p>902kcal 31.5g</p>	<p>17日</p> <p>麦ごはん 揚げぎょうざ① チャプチェ* 中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>796kcal 26.4g</p>	<p>学校給食費の口座振替日</p> <p>【第1期】(4・5月分) 6月30日(月)</p> <p>【第2期】(6月分) 7月31日(木)</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>

ごんたて
**献立コンクールを
実施します!**

あうほ
応募
みんなで創る「健康給食」
テーマ
～ご飯がすすむおいしい献立～

○応募方法：【生徒部門】応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
【保護者部門】①または②のいずれか
①応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
②応募フォームを送信

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
○応募締切：令和7年8月27日(水)
○審査基準

- 【生徒部門】
- ・1食分(主食、主菜、副菜、汁物)が整っていること
 - ・栄養のバランスがとれていること
 - ・ご飯に合う1食の組み合わせであること
 - ・ご飯とおかずは別々であること
- 【保護者部門】
- ・ご飯に合う「副菜」1品分の料理であること
- 【生徒部門・保護者部門共通】
- ・応募テーマに沿った献立又は料理であること
 - ・コンセプトが明確であり、献立又は料理に反映されていること
 - ・加熱を基本とした献立又は料理であること
 - ・大量調理に適した献立又は料理であること
 - ・ご飯がすすみ、おいしく食べられる工夫が記載されていること(生徒部門は、主菜、副菜、汁物のいずれか1品で工夫があれば可)

ご飯がおいしく
食べられる
献立を大募集!

【保護者部門
応募フォーム】



<https://logoform.jp/form/FUQz/1026395>



※県内産の食材は、とうがん、牛乳です。
※「かわさきそだち」市内産の野菜

9日 ペンネアラビアータ「トマト」
ペジタブルスープ「たまねぎ」
10日 ニュータンタンメン風春雨スープ「たまねぎ」「香辛子粉」
11日 じゃが芋のみそ汁「たまねぎ」
(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。
※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。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地放射能検査の結果については、HPに掲載しています。



<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

学校給食のレシピ
レシピ動画 公開中!

*がついた料理はレシピを紹介しています。



<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

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。

1日(火)		市制記念日		2日(水)		3日(木)		4日(金)			
				【献立のねらい】◎夏野菜を味わう		さばの漁獲量について知る		バジルについて知る			
				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●夏野菜のカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 37 とり肉(皮つき) 67 白ワイン 1.5 たまねぎ 37 にんじん 20 水 4 じゃが芋 30 スツキーニ 10 なす 10 トマト水煮 20 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 5.7 小麦粉 6.4 カレー粉 1 ●きゅうりのしょうが風味 きゅうり 45.5 ごま油 1.3 エネルギー 838 kcal		しょうが 0.65 酢 2.6 砂糖 1.3 塩 0.4 しょうゆ 1.3 ●ごはん 精白米 100 ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60 ●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 22 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 ビーマン 5 ●とうがのみそ汁 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 5 にんじん 5 油揚げ(冷) 8 豆腐(冷) 25 エネルギー 837 kcal		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●てり焼きハンバーグ ハンバーグ 70 水 3.5 砂糖 1.6 しょうゆ 2.6 みりん 1.7 片栗粉 0.4 ●スパゲッティバジルソース 油 0.5 にんにく 0.4 ベーコン 5 たまねぎ 25 塩 0.22 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 ●キャベツとコーンのスープ 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 水 15 たまねぎ 15 エネルギー 841 kcal		にんじん 15 キャベツ 35 ホールコーン(冷) 18 塩 0.78 こしょう 0.03 スープの素 1.3	
		※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。		たんぱく質 29.6 g		たんぱく質 33.5 g		たんぱく質 31.1 g			
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)			
麦ごはん 赤しそふりかけ かつおのつけ揚げ 切り干し大根のゴママヨサラダ セタ汁 牛乳		肉井(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳		ロールパン ベンネアラビアータ ベジタブルスープ フルーツ白玉 牛乳		ごはん とり肉の揚げあえ 塩だれ野菜 ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃことキャベツのごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳			
七夏の行事食について知る		香味野菜について知る		「かわさきさだち」のトマトを味わう		ニュータンタンメン風春雨スープを味わう		◎酢の効果を知る			
●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 ●かつおのつけ揚げ 揚げ油 3.5 かつお(角) 70 酒 0.9 しょうが 0.5 片栗粉 12.6 水 1.6 砂糖 3.2 みりん 1.6 ●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6 エネルギー 781 kcal		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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 こんにやく 30 ごぼう 10 にんじん 15 赤ワイン 54 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 30 たまねぎ 40 豆腐(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5 エネルギー 784 kcal		●ロールパン ロールパン 60 ●ベンネアラビアータ 油 0.6 にんにく 0.4 一味唐辛子 0.03 ペーコン 5 とり肉(皮つき) 55 たまねぎ 45 エリンギ(冷) 5 なす 19 トマト(市内産) 6 トマト水煮 37 トマトケチャップ 2 塩 0.5 こしょう 0.03 油 1 小麦粉 1 ベンネマカロニ 24 ゆで塩 ●ベジタブルスープ 油 0.65 ペーコン 5 たまねぎ(市内産) 30 にんじん 20 水 0.8 塩 エネルギー 877 kcal		●ごはん ロールパン 100 ●とり肉の揚げあえ 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 しょうゆ 0.9 酒 1.8 しょうが 0.3 片栗粉 12.6 油 0.3 たまねぎ 13 水 2.6 酒 0.9 みりん 1.8 砂糖 1.6 しょうゆ 2.8 酢 3 ●塩だれ野菜 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 5 にんじん 5 きゅうり 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36 エネルギー 854 kcal		●ニュータンタンメン風春雨スープ ごま油 0.5 にんにく 0.5 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ(市内産) 30 水 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 もやし 25 春雨 3 パプリカ粉 0.3 香辛子粉(市内産) 0.1 片栗粉 1.2 卵 20 ラー油 0.1 ●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 7 キャベツ 43 チンゲン菜 5 しらす干し 2 ゆで塩 1.3 しょうゆ 2 塩 0.2 酢 2.3 白いりごま 1 ●じゃが芋のみそ汁 水 エネルギー 775 kcal		こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ(市内産) 32 じゃが芋 40 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8	
たんぱく質 34.5 g		たんぱく質 32.6 g		たんぱく質 33.9 g		たんぱく質 36.6 g		たんぱく質 32.2 g			

川崎のソウルフードのニュータンタンメンをアレンジしました。

14日(月)	麦ごはん 生揚げの四川煮 のりナムル 青菜のスープ 牛乳 (乳)	15日(火)	麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)	16日(水)	ハヤシライス(麦ごはん) コーンソテー 牛乳 (乳小)	17日(木)	麦ごはん 揚げぎょうざ チャブチエ 中華スープ 牛乳 (乳小)
新献立 のりナムルを味わう		◎スパイスの効果を知る		えだ豆の栄養について知る		韓国料理 チャブチエについて知る	
●麦ごはん	きざみのり 0.3	●麦ごはん	とうがん 25	●麦ごはん	ホールコーン(冷) 40	●麦ごはん	とり肉(皮つき) 20
精白米 97		精白米 92	じゃが芋 30	精白米 102	むきえだ豆(冷) 10	精白米 92	にんじん 10
米粒麦 8	●青菜のスープ	米粒麦 8	豆腐(冷) 35	米粒麦 8	塩 0.4	米粒麦 8	たまねぎ 27
●生揚げの四川煮	油 0.5	●あじのカレー揚げ	赤みそ 5.5	●ハヤシライス	こしょう 0.02	●揚げぎょうざ	豆腐(冷) 30
油 0.6	ベーコン 4	揚げ油 3	白みそ 5.5	油 0.7		揚げ油 2.4	塩 1
にんにく 0.2	とり肉(皮つき) 15	塩あじ(切り身・濃粉付) 60	長ねぎ 5	にんにく 0.6		野菜ぎょうざ 60	こしょう 0.02
しょうが 0.4	たまねぎ 20	砂糖 1.7		豚肉(もも) 30		がらスープ 1.3	しょうゆ 1.3
豆板醤 0.4	にんじん 5	しょうゆ 3.2		豚肉(肩) 30		片栗粉 1.2	チンゲン菜 5
豚ひき肉(もも) 23	水 0.9	酒 1.5		赤ワイン 3.9		ごま油 0.6	
砂糖 1	こしょう 0.03	水 5		たまねぎ 78			
しょうゆ 2.5	がらスープ 1.3	カレー粉 0.32		にんじん 26		●チャブチエ	
トマトケチャップ 12	しょうゆ 1.2	●五目豆		水 1		油 0.5	
水 12	片栗粉 0.6	油 0.6		塩 1		にんにく 0.2	
赤みそ 3	チンゲン菜 8	とり肉(皮つき) 10		こしょう 0.01		豚肉(もも) 7.5	
大豆ミート(小粒) 3		にんじん 15		じゃが芋 35		豚肉(肩) 7.5	
生揚げ(冷) 60		ひじき 1		トマト水煮 10		塩 0.1	
長ねぎ 10		こんにやく 15		トマトケチャップ 12		こしょう 0.01	
片栗粉 0.5		ゆで大豆 25		デミグラスソース 6.5		オイスターソース 1	
●のりナムル		砂糖 2		ウスターソース 4.6		たまねぎ 20	
もやし 30		しょうゆ 4		しょうゆ 2		砂糖 0.3	
キャベツ 20		●豚汁		油 0.1		酒 0.3	
にんじん 10		油 0.6		小麦粉 6.4		もやし 15	
ゆで塩 1		豚肉(もも) 10		生クリーム 3.9		にんじん 8	
ごま油 1		豚肉(肩) 10		●コーンソテー		キャベツ 15	
にんにく 0.07		ごぼう 15		油 0.3		春雨 6	
しょうゆ 2		にんじん 15		ベーコン 2.4		しょうゆ 3.6	
塩 0.07		水 15		にんじん 10		砂糖 0.6	
白いりごま 1						白いりごま 0.5	
エネルギー 774 kcal	たんぱく質 30.1 g	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 38.8 g	エネルギー 902 kcal	たんぱく質 31.5 g	●中華スープ	
						水	
						エネルギー 796 kcal	たんぱく質 26.4 g

【令和7年7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
ロールパン	ロールパン			○
ペンネアラビータ	ペンネマカロニ			○
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○

※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、桃、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。