

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。

月	火	水	木	金
<p>学校給食費の口座振替日 (納期限)</p> <p>【第6期】(11月分) 11月30日(水)</p> <p>【第7期】(12月分) 1月4日(水)</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>「かわさきそだち」のPR キャラクター「菜果ちゃん」</p>		<p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ ごまあえ けんちん汁 牛乳(乳)</p> <p>835kcal 34.3g 769kcal 35.5g</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) 大根ときょうりの 中華つけ 青菜ときこのスープ(卵) 牛乳(乳)</p> <p>828kcal 39.5g</p>	<p>チキンクリームライス (ターメリックライス) ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳(乳)</p> <p>909kcal 29.4g</p>	<p>ごはん ししゃものから揚げ* 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳(乳)</p> <p>805kcal 32.7g</p>	<p>ごはん ごま塩 ポルシチ(乳)(小) 野菜ソテー みかん 牛乳(乳)</p> <p>848kcal 28.4g</p>	<p>ごはん まぐろのつけ揚げ 白菜のおかかあえ お事汁 牛乳(乳)</p> <p>818kcal 41.4g</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>ごはん とり肉のから揚げ チャブチェ わかめとコーンのスープ 牛乳(乳)</p> <p>883kcal 34.0g</p>	<p>ごはん 豆腐ハンバーグ(小) コーンソテー 長ねぎの ポタージュ(乳) 牛乳(乳)</p> <p>880kcal 34.0g</p>	<p>さつま芋ごはん (もちごはん) 黒ごま いかの吉野揚げ* 煮びたし みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>757kcal 32.1g</p>	<p>麦ごはん ポークカレー(小) ピクルス はっこう乳(乳)</p> <p>854kcal 28.1g</p>	<p>ごはん あじの香味ソース* もやし炒め 春雨の中華スープ みかん 牛乳(乳)</p> <p>763kcal 33.0g</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>803kcal 35.5g</p>	<p>中華ごはん (もちごはん) 蒸ししゅうまい(小) 野菜スープ 牛乳(乳)</p> <p>783kcal 33.6g</p>	<p>冬至の行事食</p> <p>ごはん ふりかけ 赤魚のみりん焼き ほうとう(小) りんご 牛乳(乳)</p> <p>776kcal 34.5g</p>	<p>きな粉パン*(小) カレーシチュー(乳) ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳(乳)</p> <p>774kcal 33.1g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き 冬野菜の煮物 みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>870kcal 34.1g</p>

★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、小松菜、大根、ほうれん草は、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜は、1日のポトフ、2日のけんちん汁の「大根」、1日のポトフ、2日のごまあえの「キャベツ」、2日のけんちん汁の「にんじん・長ねぎ」、14日のさつま芋ごはんの「さつま芋」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。)

※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。

【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、キャベツ、にんじん、大根、長ねぎ、牛乳の予定です。

### 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(卵)乳(乳)小(小))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7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、えび、かに、落花生、そばの4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

学校給食の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。『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。



▲詳細はこちら

←左側は広告欄です。川崎市の学校給食の掲載内容とは関係ありません。

令和4年12月分献立表 給食回数 17回 川崎市立中学校 自校合築校

1日(木)		2日(金)		5日(月)		6日(火)		7日(水)								
ピラフ(ごはん) ポトフ 牛乳		カレーチキン		ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ ごまあえ けんちん汁 牛乳		高野豆腐のそぼろごはん(妻ごはん) 大根ときゅうりの中華づけ 青菜ときのこのスープ 牛乳		チキンクリームライス(ターメリックライス) ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳								
(乳)		(乳)		(乳)		(乳)		(乳)								
●ごはん 精白米	90	ウインナーソーセージ キャベツ(市内産) 粗塩	24 30 0.7	●ごはん 精白米	105	●妻ごはん 精白米 米粒麦	95 15	●ターメリックライス 精白米 ターメリック	110 0.07	●ごはん 精白米	105	●しゃものから揚げ(2)	9.5 2.5 8			
●ピラフ ベーコン たまねぎ にんじん ホールコーン(冷凍) スープの素 粗塩 こしょう パセリ	4 25 10 0.7 0.7 0.03 0.3	こしょう スープの素 さやいんげん(冷凍) 粗塩(ゆで塩)	0.03 1.3 5	●銀ひらすのゆずみそかけ 銀ひらす(冷凍・切り身) 酒 しょうが 湯 赤みそ(減塩) 白みそ(減塩) 砂糖 みりん ゆずピューレ(冷凍) 片栗粉	60 1 1 6 2.25 2.25 1.8 1.4 1 0.3	●高野豆腐のそぼろごはん 米白絞油 しょうが 豚ひき肉(もも) にんじん 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 大豆ミート(小粒) 凍り豆腐	1 0.65 45 19.5 1.3 2.6 3.75 7.5 5 6.5	●チキンクリームライス 米白絞油 とり肉(もも皮つき) たまねぎ にんじん 粗塩 こしょう マッシュルーム(冷凍) エリンギ 米白絞油 小麦粉 調理用牛乳 米粉 パセリ	0.5 54 62.4 15.6 1.3 0.06 28.08 10 15 7.5 7.5 85 1 0.39	●三色ナムル ごま油 にんにく 湯 もやし にんじん 粗塩(ゆで塩) ほうれん草 粗塩(ゆで塩) 粗塩 みりん ごま油 白いりごま	0.5 0.26 45.5 19.5 19.5 0.52 0.13 0.65 1.95	●しゃものから揚げ(1)	2 40 6	●赤みそ(減塩) コチジャン 白菜刻みキムチ(冷凍) 豆腐 えのきたけ 長ねぎ にら	39 7.8 13 6.5	
●カレーチキン(2) とり肉(手羽元) 湯 酒 砂糖 しょうゆ しょうが カレー粉	66 0.8 3 4.5 0.7 0.5	●ごまあえ もやし キャベツ(市内産) 小松菜 粗塩(ゆで塩) 砂糖 しょうゆ 白いりごま	20 30 10 1 1 2.1 2.5	●けんちん汁 米白絞油 豚肉(もも皮なし) ごぼう にんじん(市内産) こんにゃく エネルギー	0.5 26 13 13 26	●大根ときゅうりの中華づけ 大根 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ 白いりごま ごま油 ラー油	34 26 2.6 0.78 4.94 1.3 0.65 0.03	●ポイル野菜 にんじん ホールコーン(冷凍) キャベツ ブロッコリー 粗塩(ゆで塩)	5 19.5 27.5 13	●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋)	8.4	●豆腐チゲ ごま油 にんにく 豚肉(もも) 豚肉(肩) 湯 中華スープの素(袋) 白菜 しょうゆ	1 0.78 15 15 1.5 45.5 1	●豆腐チゲ ごま油 にんにく 豚肉(もも) 豚肉(肩) 湯 中華スープの素(袋) 白菜 しょうゆ	1 0.78 15 15 1.5 45.5 1	たんぱく質 32.7 g
エネルギー 835 kcal	たんぱく質 34.3 g	エネルギー 769 kcal	たんぱく質 35.5 g	エネルギー 828 kcal	たんぱく質 39.5 g	エネルギー 909 kcal	たんぱく質 29.4 g	エネルギー 805 kcal	たんぱく質 32.7 g							
8日(木)		9日(金)		12日(月)		13日(火)		14日(水)								
ごはん ごま塩 ポルシチ 野菜ソテー みかん 牛乳		ごはん まぐろのつけ揚げ 白菜のおかかあえ お事汁 牛乳		ごはん とり肉のから揚げ チャブチエ わかめとコーンのスープ 牛乳		ごはん 豆腐ハンバーグ コーンソテー 長ねぎのポターージュ 牛乳		さつま芋ごはん(もちごはん) 黒ごま いかの吉野揚げ 煮びたし みそ汁 牛乳								
(乳)小		(乳)小		(乳)小		(乳)小		(乳)小								
●ごはん 精白米	105	●ごはん 精白米	105	●ごはん 精白米	105	●ごはん 精白米	105	●ごはん 精白米	105	●さつま芋ごはん	80	●いかの吉野揚げ	3.5			
●ごま塩 白いりごま 粗塩 水	2 0.1	●まぐろのつけ揚げ 油(揚げ物) まぐろ(冷凍・角切) 粗塩 こしょう 片栗粉(揚げ物)	3 60 0.1 0.03 9	●とり肉のから揚げ 油(揚げ物) とり肉(皮つき) 塩こうじ にんにく しょうが 片栗粉(揚げ物)	3.5 70 6 0.2 0.3 12.6	●わかめとコーンのスープ しょうゆ 砂糖 白いりごま ごま油	3.6 0.6 0.5	●豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ(冷凍) 米白絞油 たまねぎ 湯 にんじん たまねぎ ホールコーン(冷凍) 粗塩 こしょう 中華スープの素(袋) しょうゆ 片栗粉 わかめ(冷凍)	80 0.5 16 4.8 4 5.6 1.2 0.4	●さつま芋ごはん(黒ごま) 黒いりごま	1.8	●煮びたし 水 ごま油(だし用) けずり節かつお しょうゆ みりん 油揚げ(冷凍・カット) にんじん もやし 小松菜 粗塩(ゆで塩)	13 0.05 1.5 4.55 0.91 6.5 13 33 19			
●ポルシチ 米白絞油 ベーコン 豚肉(もも) 赤ワイン たまねぎ にんじん 粗塩 こしょう じゃが芋 湯 キャベツ トマトケチャップ トマトピューレ 砂糖 米白絞油 小麦粉 生クリーム パセリ	0.5 1.3 22 22 1.95 32.5 19.5 0.9 0.08 65 104 45.5 10.4 6.5 0.65 2.6 2.6 7 0.65	●みかん(1/2) みかん	40	●野菜のおかかあえ 白菜 もやし 小松菜 粗塩(ゆで塩) しょうゆ 上けずり節	56 21 21 2 2.6 0.7	●お事汁 水 ごま油(だし用) けずり節かつお とり肉(もも皮なし) 酒 ごぼう	0.65 6.5 26 3 6.5	●コーンソテー 米白絞油 ベーコン キャベツ ホールコーン(冷凍) 粗塩 こしょう	0.5 2.6 26 52 0.39 0.01	●長ねぎのポターージュ 米白絞油 とり肉(もも皮なし) にんじん 湯 粗塩 こしょう 米白絞油 長ねぎ	0.5 30 12 12 1 0.01 0.24 24	●煮びたし 水 ごま油(だし用) けずり節かつお しょうゆ みりん 油揚げ(冷凍・カット) にんじん もやし 小松菜 粗塩(ゆで塩)	13 0.05 1.5 4.55 0.91 6.5 13 33 19	●みそ汁 エネルギー	757 kcal	たんぱく質 32.1 g
エネルギー 848 kcal	たんぱく質 28.4 g	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 41.4 g	エネルギー 883 kcal	たんぱく質 34.0 g	エネルギー 880 kcal	たんぱく質 34.0 g	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 32.1 g							

かながわ産品  
学校給食デー

令和4年12月分献立表 給食回数 17回 川崎市立中学校 自校合築校

15日(木)	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
<b>15日(木)</b> 麦ごはん 95 ピクルス 15 ポークカレー 0.5 はっこう乳 192.6 精白米 2.6 砂糖 3.9 粗塩 0.39 米白絞油 0.6 にんにく 0.3 しょうが 30 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 1.5 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02 じゃが芋 65 トマト水煮(缶詰) 8 ウスターソース 3.85 しょうゆ 2.2 カレー粉 1.2 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 ●ピクルス 26 大根 9.1 にんじん 粗塩(ゆで塩) エネルギー 854 kcal たんぱく質 28.1 g	<b>16日(金)</b> ごはん 105 あじの香味ソース 60 もやし炒め 0.1 春雨の中華スープ 0.4 みかん 牛乳 192.6 ●ごはん 105 精白米 20 米白絞油 30 とり肉(もも皮なし) 15 たまねぎ 156 にんじん 36 キヤベツ 0.9 湯 0.03 しょうゆ 1.3 みりん 0.5 しょうゆ 3.3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24 片栗粉 0.4 ●あじの香味ソース 60 あじ(冷凍・切り身) 0.1 米白絞油 0.4 にんにく 1 しょうが 4 水 2 砂糖 0.5 みりん 3.3 しょうゆ 0.04 豆板醤 0.7 酢 0.24 ごま油 0.4 ●もやし炒め 0.3 米白絞油 3.9 ベーコン 13 たまねぎ 6.5 にんじん 粗塩(ゆで塩) 52 もやし 0.4 粗塩 0.02 こしょう 0.3 しょうゆ 6.5 さやいんげん(冷凍) 粗塩(ゆで塩) エネルギー 763 kcal たんぱく質 33.0 g	<b>19日(月)</b> ごはん 105 豚肉のしょうが焼き 42 ひじきの炒め煮 0.5 みそ汁 牛乳 156 ●ごはん 105 精白米 20 豚肉(もも) 42 豚肉(肩) 36 しょうが 2.4 酒 0.6 しょうゆ 0.84 米白絞油 0.5 たまねぎ 54 砂糖 0.72 しょうゆ 5.4 みりん 13 片栗粉 0.72 ●ひじきの炒め煮 0.5 米白絞油 24 つきこんにやく 12 にんじん 3 ひじき 12 焼きちくわ 0.5 酒 2 砂糖 4 しょうゆ ●みそ汁 156 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお エネルギー 803 kcal たんぱく質 35.5 g	<b>20日(火)</b> 中華ごはん(もちごはん) 80 蒸しゅうまい 10 野菜スープ 牛乳 156 ●もちごはん 80 精白米 0.9 もち米 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 えのきたけ 1.2 片栗粉 1 たらこ 0.2 ごま油 0.65 ●中華ごはん 0.5 米白絞油 0.39 にんにく 0.26 しょうが 1.3 長ねぎ 37.5 豚肉(もも角切) 酒 1.3 しょうゆ 1.3 たけのこ(水煮) 25 みりん 22.5 湯 2.5 砂糖 0.2 粗塩 6.25 しょうゆ 12.5 なた(冷凍) 0.65 ごま油 ●蒸しゅうまい(3) 54 しゅうまい(冷凍) ●野菜スープ 0.5 米白絞油 26 とり肉(もも皮なし) 13 にんじん 39 もやし 39 キャベツ 39 エネルギー 783 kcal たんぱく質 33.6 g	<b>21日(水)</b> ごはん 90 ふりかけ 赤魚のみりん焼き ほうとう りんご 牛乳 53.1 ●ごはん 90 精白米 0.8 上けずり節 1.2 白いりごま 1 しらす干し(ちりめん) 0.2 あおさ 0.06 粗塩 0.2 しょうゆ ●赤魚のみりん焼き 60 赤魚のみりん漬(冷凍・切り身) ●ほうとう 195 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 13 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 26 大根 7.8 油揚げ 5.5 赤みそ(減塩) 5.5 白みそ(減塩) 70 ほうとう(冷凍) 19.5 長ねぎ 26 かぼちゃ(冷凍) ●りんご エネルギー 776 kcal たんぱく質 34.5 g

冬至の行事食

22日(木)	23日(金)
<b>22日(木)</b> きな粉パン 8.7 カレーシチュー 0.5 ポイル野菜 40 和風ドレッシング 35 牛乳 26 ●きな粉パン 6 油(揚げ物) 0.03 胚芽コッペパン 3.6 きな粉 6 砂糖 0.03 ●カレーシチュー 0.5 米白絞油 40 とり肉(もも皮なし) 35 たまねぎ 26 にんじん 0.9 粗塩 72 じゃが芋 3 湯 0.52 プロセスチーズ 55 カレー粉 5 調理用牛乳 3.9 脱脂粉乳 10 米粉 ほうれん草 粗塩(ゆで塩) ●ポイル野菜 6 にんじん 23 もやし 26 キヤベツ 10 プロッコーリ 粗塩(ゆで塩) エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.1 g	<b>23日(金)</b> ごはん 105 さばの塩焼き 60 冬野菜の煮物 0.4 味噌汁 牛乳 156 ●ごはん 105 精白米 35 えのきたけ 5.4 豆腐 5.4 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 7.8 わかめ(冷凍) ●さばの塩焼き 60 えのきたけ 6 豆腐 35 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷凍) 7.8 ●冬野菜の煮物 0.4 米白絞油 12 とり肉(もも皮つき) 12 とり肉(もも皮なし) 0.8 酒 0.05 水 1.5 こんぶ(だし用) 15 けずり節かつお 36 にんじん 1.2 大根 30 こんぶ(角切) 8 里芋 1.5 さつま揚げ 4 砂糖 0.8 しょうゆ 0.8 みりん 3 さやいんげん(冷凍) 粗塩(ゆで塩) ●みそ汁 156 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 30 たまねぎ エネルギー 870 kcal たんぱく質 34.1 g

【令和4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
豆腐ハンバーグ	デミグラスソース			○
はっこう乳	アソドミルク	○		
蒸しゅうまい	しゅうまい			○
ほうとう	ほうとう			○
きな粉パン	胚芽コッペパン			○

※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、とり肉、豚肉、さば、大豆、ごま、りんご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、そばは使用しません。  
 ※こんぶ、わかめ、ひじき、もずく、あおさ、のり、白菜刻みキムチに含まれるこんぶは、えび、かになが息する場所で採取しています。

※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。