

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>献立コンクール市長賞受賞献立</p> <p>東高津中学校 2年 丸橋 丈 さんが考案した献立をアレンジしました。 《テーマ》三浦をまるごと味わおう 《受賞ポイント》 地産地消を意識して、神奈川県産（三浦市）の食材を多く使用し、献立のバランスがきちんと考えられているところが評価されました。</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（水） 【第8期】（1月分）1月31日（火）</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>学校給食の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を紹介しています。 ▲詳細はこちら</p> 		<p>かながわ産品学校給食デー</p>		
	<p>10日</p> <p>麦ごはん ポークカレー (小) 大根ときゅうりの中華づけ はっこう乳 (乳)</p> <p>865kcal 28.9g</p>	<p>11日</p> <p>ごはん 赤魚のゆずみそかけ ごまあえ 雑煮 牛乳 (乳)</p> <p>756kcal 34.0g</p>	<p>12日</p> <p>白パン (小) マカロニグラタン (乳)(小) 野菜ソテー みかん 牛乳 (乳)</p> <p>823kcal 33.9g</p>	<p>13日</p> <p>ごはん ブリの鍋照りしょうが風味 もやし炒め お雑煮 ～白みそ仕立て～* 牛乳 (乳)</p> <p>858kcal 35.7g</p>
<p>16日</p> <p>ごはん あじの香味ソース 野菜炒め 青菜ときこのスープ (卵) 牛乳 (乳)</p> <p>766kcal 38.3g</p>	<p>17日</p> <p>ごはん ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン (小) みかん 牛乳 (乳)</p> <p>886kcal 35.9g</p>	<p>18日</p> <p>ハヤシライス (乳)(小) (麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)</p> <p>893kcal 31.8g</p>	<p>19日</p> <p>ごはん ししゃものから揚げ* 韓国風肉じゃが* わかめスープ 牛乳 (乳)</p> <p>857kcal 33.6g</p>	<p>20日</p> <p>ごはん ひじきのごま風味 おでん (卵)(小) 白菜のおかかあえ りんご 牛乳 (乳)</p> <p>772kcal 31.1g</p>
<p>23日</p> <p>献立コンクール市長賞受賞献立</p> <p>麦ごはん まぐろの塩麹唐揚げ キャベツの塩こんぶあえ 三浦の大根と大根葉のみそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>789kcal 38.8g</p>	<p>24日</p> <p>ごはん タンドリーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング コーンクリームスープ (乳)(小) 牛乳 (乳)</p> <p>892kcal 40.2g</p>	<p>25日</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん) 中華スープ みかん 牛乳 (乳)</p> <p>793kcal 34.2g</p>	<p>26日</p> <p>ごはん 焼きのり さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>854kcal 31.1g</p>	<p>27日</p> <p>ごはん 蒸ししゅうまい (小) もやしメンマ 豆腐団子スープ (卵) 牛乳 (乳)</p> <p>808kcal 29.9g</p>
<p>30日</p> <p>ごはん カレーじゃこ 豚肉と生揚げの炒め煮 野菜スープ りんご 牛乳 (乳)</p> <p>832kcal 36.8g</p>	<p>31日</p> <p>ごはん ホキフライ (小) ポイルキャベツ 切り干し大根のベーコン煮 みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>851kcal 28.5g</p>	<p>★県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、まぐろ、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、11日の雑煮、26日のとり肉と大根の煮物の「大根」、11日の雑煮の「小松菜」、27日の豆腐団子スープの「長ねぎ」「ほうれん草」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。</p>		

【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、食べ物への理解を深め、大切に育てる心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、大根、小松菜、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 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

令和5年1月分献立表 給食回数 16回 川崎市立中学校 自校合築校

10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)			16日(月)		
麦ごはん ポークカレー 大根ときゅうりの中華づけ はっこう乳			ごはん 赤魚のゆずみそかけ ごまあえ 雑煮 牛乳			白パン マカロニグラタン 野菜ソテー みかん 牛乳			ごはん プリの鍋照りしょうが風味 もやし炒め お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳			ごはん あじの香味ソース 野菜炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳		
●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●ポークカレー 米白絞油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 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 湯 1 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 ●大根ときゅうりの中華づけ 大根 34 きゅうり 26 酢 2.6 エネルギー 865 kcal たんぱく質 28.9 g			●ごはん 精白米 95 ●赤魚のゆずみそかけ 赤魚(冷凍・切り身) 60 酒 1 しょうが 1 湯 6 赤みそ(減塩) 2.25 白みそ(減塩) 2.25 砂糖 1.8 みりん 1.4 ゆずビュール(冷凍) 1 片栗粉 0.3 ●ごまあえ もやし 20 キャベツ 40 粗塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 白いりごま 2.5 ●雑煮 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 32.5 とり肉(もも皮なし) 13 にんじん 32.5 大根(市内産) 32.5 エネルギー 756 kcal たんぱく質 34.0 g			●白パン 白パン 60 ●マカロニグラタン 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 粗塩 0.6 こしょう 0.04 マッシュルーム(冷凍) 10 フロセチーズ 6 米白絞油 4.55 小麦粉 4.55 調理用牛乳 70 脱脂粉乳 5 マカロニ 26 粗塩(ゆで塩) 4 粉チーズ(エダム) 4 ハセリ 0.5 パン粉 0.75 ●野菜ソテー 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんじん 13 粗塩(ゆで塩) 45.5 ホールコーン(冷凍) 13 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩) エネルギー 823 kcal たんぱく質 33.9 g			●ごはん 精白米 95 ●プリの鍋照りしょうが風味 ぶり(冷凍・切り身) 60 酒 0.5 しょうゆ 1 水 3 しょうが 0.3 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 ●もやし炒め 米白絞油 0.3 ベーコン 3.9 たまねぎ 13 にんじん 6.5 粗塩(ゆで塩) 0.4 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3 さやいんげん(冷凍) 6.5 粗塩(ゆで塩) ●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 0.65 こんぶ(だし用) エネルギー 858 kcal たんぱく質 35.7 g			●ごはん 精白米 105 ●あじの香味ソース あじ(冷凍・切り身) 60 米白絞油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 1 湯 4 砂糖 2 赤みそ(減塩) 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24 片栗粉 0.24 ●野菜炒め 米白絞油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 10 粗塩(ゆで塩) 20 たまねぎ 20 もやし 30 キャベツ 30 エネルギー 766 kcal たんぱく質 38.3 g		
●ごはん 精白米 90 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 6 ●めかじきと大豆のみそがらめ 油(揚げ物) 2 大豆(蒸し) 40 片栗粉(揚げ物) 6 油(揚げ物) 1.8 めかじき(冷凍・角切) 32 しょうが 0.55 しょうゆ 1.4 片栗粉(揚げ物汁) 5.76 湯 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1 ●タンメン 米白絞油 0.5 にんにく 0.21 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 たまねぎ 26 にんじん 13 エネルギー 886 kcal たんぱく質 35.9 g			●ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●ハヤシライス ホールコーン(冷凍) 13 もやし 13 キャベツ 26 中華めん(冷凍・無塩) 52 にら 3.9 ラー油 0.07 ●みかん(1/2) みかん 40 ●ハヤシライス 粗塩 77 にんじん 7 スープの素 0.42 粗塩 0.42 こしょう 0.01 米白絞油 0.5 にんにく 0.65 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 13 たまねぎ 78 にんじん 24 湯 24 じゃが芋 0.9 マッシュルーム(冷凍) 35 トマトケチャップ 10 デミグラスソース 15.6 ウスターソース 6.5 しょうゆ 4.55 砂糖 1.95 砂糖 0.13 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9 ●キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 エネルギー 893 kcal たんぱく質 31.8 g			●ごはん 精白米 105 ●ししゃものから揚げ(2) 油(揚げ物) 2 ししゃも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6 ●韓国風肉じゃが 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 つきこんにやく 24 にんじん 15 たまねぎ 24 じゃが芋 46 酒 0.38 砂糖 3.1 しょうゆ 5.9 にんにく 0.19 コチジャン 1.28 ごま油 0.64 長ねぎ 3.2 白いりごま 1.5 ●わかめとコーンのスープ ベーコン 2.6 湯 24 とり肉(もも皮なし) 24 エネルギー 857 kcal たんぱく質 33.6 g			●ごはん 精白米 105 ●ひじきのごま風味 米白絞油 0.45 ひじき 1.8 酒 0.9 みりん 0.9 砂糖 0.45 しょうゆ 1.8 白いりごま 1.35 ●おでん 湯 3 けずり節かつお 4.8 結びこんぶ 24 大根 36 にんじん 18 とり肉(もも皮なし) 30 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ 12 砂糖 1.2 粗塩 0.2 しょうゆ 4.5 一口がんとどき 24 揚げボール 9.6 うずら卵(水煮) 20 ●白菜のおかかえ 白菜 56 もやし 21 小松菜 21 粗塩(ゆで塩) 2 しょうゆ 2.6 上げずり節 0.7 ●りんご りんご 53.1 塩(塩水) エネルギー 772 kcal たんぱく質 31.1 g			●麦ごはん 精白米 90 米粒麦 15 豆腐 15 ●まぐろの塩麹唐揚げ 油(揚げ物) 3.5 まぐろ(冷凍・角切) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.2 酒 0.5 粗塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 6 片栗粉(揚げ物汁) 12.6 ●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 52 にんじん 8 粗塩(ゆで塩) 8 ごま油 0.5 粗塩 0.2 塩昆布(きざみ) 1.3 白いりごま 1 ●三浦の大根と大根葉のみそ汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 水 8 エネルギー 789 kcal たんぱく質 38.8 g		

献立コンクール
市長賞受賞献立

令和5年1月分献立表 給食回数 16回 川崎市立中学校 自校合築校

24日(火)	ごはん タンドリーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング コーンクリームスープ 牛乳 (乳)小	25日(水)	マーボー丼(麦ごはん) 中華スープ みかん 牛乳 (乳)	26日(木)	ごはん 焼きのり さばの塩焼き とりに肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳 (乳)	27日(金)	ごはん 蒸ししゅうまい もやしメンマ 豆腐団子スープ 牛乳 (卵)乳小	30日(月)	ごはん カレーじゃこ 豚肉と生揚げの炒め煮 野菜スープ りんご 牛乳 (乳)
●ごはん 精白米 105 ●タンドリーチキン とりに肉(むね皮付き・切り身) 80 にんにく 0.3 しょうが 0.16 レモン果汁(冷凍) 1 酢 2 カレー粉 0.4 チリパウダー 0.03 砂糖 1 パプリカ 0.2 粗塩 0.5 こしょう 0.03 ●ポイル野菜 にんじん 6.5 キャベツ 38.5 ブロッコリー 20 粗塩(ゆで塩) ●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 ●コーンクリームスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 たまねぎ 45.5 にんじん 13 エネルギー 892 kcal たんぱく質 40.2 g	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●マーボー丼 米白絞油 0.5 ホールコーン(冷凍) 30 米白絞油 2.6 小麦粉 2.6 調理用牛乳 60 脱脂粉乳 5 パセリ 0.65 ●中華スープ 湯 30 とりに肉(もも皮なし) 10 たけのこ(水煮) 13 にんじん 35 たまねぎ 0.9 粗塩 0.04 こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 エネルギー 793 kcal たんぱく質 34.2 g	●ごはん 精白米 105 ●焼きのり(1/8切 5枚) 焼きのり(袋) 1.25 ●さばの塩焼き 塩さば 60 ●とりに肉と大根の煮物 米白絞油 0.4 しょうが 0.44 とりに肉(もも皮つき) 26.4 酒 2.64 水 8.8 にんじん 13.2 こんにやく 8.8 湯 44 大根(市内産) 0.88 砂糖 1.76 みりん 3.52 しょうゆ 2.64 さやいんげん(冷凍) 2.64 粗塩(ゆで塩) ●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 じゃが芋 33 たまねぎ 30 エネルギー 854 kcal たんぱく質 31.1 g	●ごはん 精白米 105 ●蒸ししゅうまい(3) しゅうまい(冷凍) 54 ●もやしメンマ 米白絞油 0.45 ベーコン 3 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.08 しょうゆ 3.78 もやし 60 片栗粉 0.45 ごま油 0.3 ●豆腐団子スープ にんじん 15 豚ひき肉(もも) 32.5 絞豆腐 10 たまねぎ 4.2 鶏卵 4.8 しょうが 0.78 酒 0.72 粗塩 0.1 しょうゆ 0.48 片栗粉 3.25 白菜 40 粗塩 0.8 エネルギー 808 kcal たんぱく質 29.9 g	●ごはん 精白米 105 ●カレーじゃこ しらす干し(ちりめん) 6.4 みりん 0.8 砂糖 1.2 しょうゆ 0.48 カレー粉 0.08 ●豚肉と生揚げの炒め煮 米白絞油 0.45 豚肉(もも) 25 一味唐辛子 0.01 にんじん 14 じゃが芋 35 湯 28 生揚げ 65 砂糖 2.2 しょうゆ 6.7 長ねぎ 19 片栗粉 1.4 ●野菜スープ 米白絞油 0.5 とりに肉(もも皮なし) 26 にんじん 13 もやし 39 キャベツ 39 湯 156 エネルギー 832 kcal たんぱく質 36.8 g					

31日(火)	ごはん ホキフライ ポイルキャベツ 切り干し大根のベーコン煮 みそ汁 牛乳 (乳)小
●ごはん 精白米 105 ●ホキフライ 油(揚げ物) 9.1 ホキフライ(冷凍) 70 ●ポイルキャベツ キャベツ 30 ●中濃ソース 中濃ソース 8 ●切り干し大根のベーコン煮 米白絞油 0.5 ベーコン 4.8 切り干し大根 8.4 にんじん 7.2 水 こんぶ(だし用) 0.05 けずり節かつお 1.5 砂糖 0.6 しょうゆ 3 みりん 1.2 ●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 たまねぎ 40 エネルギー 851 kcal たんぱく質 28.5 g	豆腐 36 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷凍) 7.8 小松菜 13 粗塩(ゆで塩)

【令和5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

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
はっこう乳	アシドミルク		○	
白パン	白パン			○
マカロニグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
タンメン	中華めん			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
おでん	揚げボール			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
ホキフライ	ホキフライ			○

※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、とりに肉、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、かにが生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

※ごはらは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。
 ※飲用牛乳は200ccです。