

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。『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>きな粉パン* (胚芽コッペパン(小)) 白いんげん豆のクリームシチュー(乳) ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳(乳) 827kcal 34.7g</p>	<p>桃の節句の行事食 ちらしごはん(ごはん) ぶりのてり焼き やよい汁 牛乳(乳) 765kcal 34.1g</p>	<p>麦ごはん ポークカレー(小) キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳(乳) 877kcal 32.3g</p>
<p>6日 赤飯(もちごはん) ごま塩 まぐろの揚げあえ のらぼう菜のおかかあえ かきたま汁(卵) はっこう乳(乳) 793kcal 38.4g</p>	<p>7日 手巻きキンパ(ごはん・焼きのり肉・ナムル) わかめスープ 牛乳(乳) 748kcal 35.7g</p>	<p>学校給食費の口座振替日(納期限) 【第9期】(2・3月分) 2月28日(火) ※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。</p>	<p>9日 高野豆腐のそぼろごはん*(麦ごはん) ごまきゅうり みそ汁 牛乳(乳) 808kcal 34.3g</p>	<p>10日 ごはん さけの塩焼き もやし炒め すいとん(小) 牛乳(乳) 765kcal 35.5g</p>
<p>13日 ごはん ヤンニョムチキン 塩だれ野菜 アジアンスープ 牛乳(乳) 863kcal 36.4g</p>	<p>14日 ホイコーロー丼(麦ごはん) 中華スープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 863kcal 37.0g</p>	<p>15日 ごはん ごま塩 ちくわの磯辺揚げ(小) 煮込みうどん(小) せとか 牛乳(乳) 800kcal 27.9g</p>	<p>16日 チキンクリームライス(乳・小) (ターメリックライス) 野菜ソテー 牛乳(乳) 900kcal 29.8g</p>	<p>17日 ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 牛乳(乳) 891kcal 37.4g</p>

給食の献立より

ヤンニョムチキン(4人分)

揚げ油	適量
とり肉(もも皮つき)	320g
酒	小さじ1
片栗粉	大さじ5と1/3
水	大さじ1
にんにく	少々
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1と1/3
コチジャン	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1弱
酒	小さじ1/2
みりん	小さじ1/3

- ①とり肉は一口大に切り、酒をふり入れ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②にんにく、しょうがは、すりおろす。
- ③鍋にカッコ内の調味料を入れて煮立て、たれを作る。
- ④揚げたとり肉に、3のたれをかき混ぜる。

牛乳がストローレスパックになります!

SDGsの取組として令和5年度4月からストローを使用しなくても飲める牛乳パックに切り替わります。

プラスチックごみ削減、環境意識向上のための取組にご協力をお願いします。



ヤンニョムとは、薬味や香辛料などを混ぜ合わせた、韓国料理の合わせ調味料のことです。

給食では、コチジャン、にんにく、砂糖などを使用した甘辛いたれで味付けし、ごはんがすすむメニューです。

とり肉の代わりに、白身魚を使用してもよいでしょう。

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。

★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、大根は、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜は、6日の、のらぼう菜のおかかあえの「のらぼう菜」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。

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3月分献立表 給食回数 12回 川崎市立中学校 自校合築校

1日(水)		2日(木)		3日(金)		6日(月)		7日(火)											
きな粉パン(胚芽コッペパン) 白いんげん豆のクリームシチュー ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳		ちらしごはん(ごはん) ぶり(冷凍) 焼き やよい汁 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 0.01 赤ワイン 1.5 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 0.02 水 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 ●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 5.2		赤飯(もちごはん) ごま塩 まぐろの揚げあえ のらぼう菜のおかかあえ かきたま汁 牛乳		●ごはん 精白米 105 米粒麦 15 ●焼きのり(1/4切 6枚入) 焼きのり(袋) 3 ●キンパ(肉) 米白絞油 0.5 にんにく 0.21 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうゆ 1.3 酒 1.3 片栗粉 0.65 0.25 0.5 2.6 13 0.65 30 13 1.3 1.3 2.6 3.9 0.65 ●キンパ(ナムル) ごま油 1 にんにく 0.16 粗塩 0.45 みりん 0.1 中華スープの素(袋) 0.2 もやし 45 にんじん 10 ほうれん草 15 粗塩(ゆで塩) 15 白いりごま 1.4											
●きな粉パン 油(揚げ物) 8.7 胚芽コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 粗塩 0.03 ●白いんげん豆のクリームシチュー 米白絞油 0.5 ベーコン 1.3 とり肉(もも皮なし) 32 たまねぎ 32.5 にんじん 26 粗塩 0.7 0.07 じゃが芋 60 水 5 プロセスチーズ 15.6 白いんげん豆 40 調理用牛乳 5 脱脂粉乳 3.9 パセリ 0.65 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷凍) 28.5 にんじん 6.5 キャベツ 30 粗塩(ゆで塩)		●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 ●ごはん 精白米 90 ●ちらしごはん 酢 3.9 砂糖 1.3 粗塩 0.13 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 13 水 2.6 酒 3 砂糖 3 粗塩 0.26 しょうゆ 6.5 きざみかんびょう 3.9 油揚げ(冷凍・カット) 9.1 にんじん 13 れんこん水煮(スライス) 6.5 さやいんげん(冷凍) 6.5 粗塩(ゆで塩) ●ぶりのてり焼き ぶり(冷凍・切り身) 60 酒 0.5 しょうゆ 1 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 ●はっごう乳 アンドミルク 192.6		●やよい汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 粗塩 0.75 しょうゆ 2.6 あられはんぺん(白) 10 あられはんぺん(紅) 5 片栗粉 1.3 豆腐 25 長ねぎ 15 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩) ●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 80 にんじん 8 粗塩(ゆで塩) 0.3 しょうゆ 1.35 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 10 ●かきたま汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 切り干し大根 4.5 粗塩 0.65 しょうゆ 2.6 なた(冷凍) 13 片栗粉 0.65 鶏卵 0.2 たけのこ(水煮) 25 長ねぎ 13 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩) 13 ●はっごう乳 アンドミルク 192.6 ●のらぼう菜のおかかあえ もやし 40 にんじん 5 粗塩(ゆで塩) 15 のらぼう菜(市内産) 15 粗塩(ゆで塩)		●まぐろの揚げあえ 油(揚げ物) 3 まぐろ(冷凍・角切) 60 粗塩 0.1 0.03 片栗粉(揚げ物) 9 水 2 砂糖 3 みりん 2 白いりごま 0.9 ●のらぼう菜のおかかあえ もやし 40 にんじん 5 粗塩(ゆで塩) 15 のらぼう菜(市内産) 15 粗塩(ゆで塩)		●ごはん 精白米 105 ●焼きのり(1/4切 6枚入) 焼きのり(袋) 3 ●キンパ(肉) 米白絞油 0.5 にんにく 0.21 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 しょうゆ 1.3 酒 1.3 片栗粉 0.65 0.25 0.5 2.6 13 0.65 30 13 1.3 1.3 2.6 3.9 0.65 ●キンパ(ナムル) ごま油 1 にんにく 0.16 粗塩 0.45 みりん 0.1 中華スープの素(袋) 0.2 もやし 45 にんじん 10 ほうれん草 15 粗塩(ゆで塩) 15 白いりごま 1.4											
エネルギー 827 kcal		たんぱく質 34.7 g		エネルギー 785 kcal		たんぱく質 34.1 g		エネルギー 877 kcal		たんぱく質 32.3 g		エネルギー 793 kcal		たんぱく質 38.4 g		エネルギー 748 kcal		たんぱく質 35.7 g	
9日(木)		10日(金)		13日(月)		14日(火)		15日(水)											
高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ごまきゅうり みそ汁 牛乳		ごはん さけの塩焼き もやし炒め すいとん 牛乳		ごはん ヤンニョムテキン 塩だれ野菜 アジアンスープ 牛乳		ホイコーロー井(麦ごはん) 中華スープ ヨーグルト 牛乳		ごはん ごま塩 煮込みうどん		ちくわの磯辺揚げ せとか 牛乳									
●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●高野豆腐のそぼろごはん 米白絞油 1 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 19.5 酒 1.3 みりん 2.6 砂糖 3.75 しょうゆ 7.5 大豆ミート(小粒) 5 凍り豆腐 6.5 ●ごまきゅうり きゅうり 45.5 酢 2.6 砂糖 0.78 粗塩 0.45 白いりごま 1.3 ごま油 0.65 ●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 切り干し大根 5.2 油揚げ 6.5		●ごはん 精白米 100 ●さけの塩焼き 塩ざけ(冷凍・切り身) 60 ●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) 3 もやし 52 粗塩 0.4 0.02 しょうゆ 0.3 さやいんげん(冷凍) 6.5 粗塩(ゆで塩) ●すいとん 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 とり肉(もも皮なし) 26 ごぼう 6.5 にんじん 15 大根 39 酒 1.3 粗塩 0.9 しょうゆ 2.6 ●アジアンスープ 米白絞油 0.5 しょうが 0.2		●ごはん 精白米 105 ●ヤンニョムテキン 油(揚げ物) 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉(揚げ物) 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5 ●塩だれ野菜 もやし 40 キャベツ 15 にんじん 5 粗塩(ゆで塩) 0.45 ごま油 0.4 白いりごま 1.5 ●アジアンスープ 米白絞油 0.5 しょうが 0.2		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●ホイコーロー井 米白絞油 1.2 にんにく 0.3 しょうが 0.45 豚肉(もも) 33 豚肉(肩) 33 粗塩 0.1 酒 1.5 長ねぎ 15 キャベツ 88 粗塩(ゆで塩) 4.55 しょうゆ 4.55 デンメンジャン 1.6 砂糖 1.1 オイスターソース 0.85 豆板醤 0.12 片栗粉 2.8 ビーマン 12 粗塩(ゆで塩) ●中華スープ 水 24 とり肉(もも皮なし) 10 たけのこ(水煮) 13 にんじん 13		●ごはん 精白米 90 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 10 ●ちくわの磯辺揚げ 油(揚げ物) 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉(揚げ物) 5 あおさ 0.5 水 ●煮込みうどん 水 180 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 1.2 ごぼう 7 にんじん 10 大根 35 ゆでうどん(無塩・冷凍) 65 みりん 1.2 粗塩 0.24 しょうゆ 7.2 長ねぎ 15		●せとか(1/4) せとか 42									
エネルギー 808 kcal		たんぱく質 34.3 g		エネルギー 785 kcal		たんぱく質 35.5 g		エネルギー 863 kcal		たんぱく質 36.4 g		エネルギー 863 kcal		たんぱく質 37.0 g		エネルギー 800 kcal		たんぱく質 27.9 g	

令和5年3月分献立表 給食回数 12回 川崎市立中学校 自校合築校

16日(木)		17日(金)	
チキンクリームライス(ターメリックライス) 野菜ソテー 牛乳 (乳)(小)		ごはん さばの塩焼き 筑前煮 みそ汁 牛乳 (乳)	
●ターメリックライス		●ごはん	
ターメリック	0.07	精白米	105
精白米	110	●さばの塩焼き	
●チキンクリームライス		塩さば	60
米白絞油	0.5	●筑前煮	
とり肉(もも皮つき)	54	米白絞油	0.5
たまねぎ	62.4	とり肉(皮なし)	25
にんじん	15.6	にんじん	15
粗塩	1.3	たけのこ(水煮)	12
こしょう	0.06	こんにゃく	20
水	28.08	焼きちくわ	20
マッシュルーム(冷凍)	12	水	
エリンギ	15	じゃが芋	40
米白絞油	7.5	砂糖	2.25
小麦粉	7.5	しょうゆ	4.5
調理用牛乳	85	●みそ汁	
米粉	1	水	156
パセリ	0.39	こんぶ(だし用)	0.65
●野菜ソテー		けずり節かつお	6.5
米白絞油	0.5	たまねぎ	40
ベーコン	2.6	えのきたけ	6.5
にんじん	13	豆腐	40
粗塩(ゆで塩)		赤みそ(減塩)	5.4
ホールコーン(冷凍)	40	白みそ(減塩)	5.4
ほうれん草	20	チンゲン菜	15
粗塩(ゆで塩)			
粗塩	0.26		
こしょう	0.01		
エネルギー	900 kcal	たんぱく質	29.8 g
		エネルギー	891 kcal
		たんぱく質	37.4 g

【令和5年3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
きな粉パン	胚芽コッペパン			○
はっこう乳	アシドミルク		○	
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
煮込みうどん	ゆでうどん			○

※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、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、やまいも、ごま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。