

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>★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、小松菜は、県内産を指定して調達します。</p> <p>★市内産の野菜</p> <p>13日 キャベツのスープ煮「キャベツ」</p> <p>17日 ホイコーロー丼「キャベツ」</p> <p>24日 ボイルキャベツ「キャベツ」</p> <p>26日 トマトと卵のスープ「トマト」</p> 		<p>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。</p> <p>※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>		<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。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>
17日	18日	19日	20日	21日
<p>ホイコーロー丼（麦ごはん） わかめとえのきのスープ カラマンダリン 牛乳（乳）</p> <p>852kcal 35.5g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き 煮びたし みそ汁 牛乳（乳）</p> <p>816kcal 28.6g</p>	<p>入学・進級祝いの行事食 ピラフ（ごはん） カレーチキン ポトフ はっこう乳（乳）</p> <p>847kcal 33.8g</p>	<p>麦ごはん ポークカレー（小） キャベツのスープ煮 牛乳（乳）</p> <p>883kcal 30.9g</p>	<p>食パン（小） 湘南ゴールドジャム シェパーズパイ（乳）（小） ピクルス スコッチブロス 牛乳（乳）</p> <p>749kcal 35.7g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>ごはん ホキフライ（小） ボイルキャベツ 切りこんぶの炒め煮 みそ汁 牛乳（乳）</p> <p>841kcal 28.6g</p>	<p>ごはん とり肉の香味焼き スパゲッティソテー（小） オニオンスープ ヨーグルト（乳） 牛乳（乳）</p> <p>867kcal 36.1g</p>	<p>ごはん プルコギ ナムル トマトと卵のスープ（卵） 牛乳（乳）</p> <p>845kcal 40.1g</p>	<p>ごはん ししゃものから揚げ* 肉じゃが みそ汁 牛乳（乳）</p> <p>833kcal 32.7g</p>	<p>ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳（乳）</p> <p>824kcal 34.2g</p>

中学校給食のコンセプト

中学校給食の目指す姿・・・みんなで創る「健康給食」

①とにかく「美味しい」中学校給食
【重点取組項目】

- 「国産食材」にこだわる
「主要食材（米、肉、野菜など）国産率 100%」
- 和風の天然だしなど、薄味でおいしい味付けの工夫など

②自然と「健康」になる中学校給食
【重点取組項目】

- 年間を通した1食平均で「国産野菜 125g」が摂れる
- 米飯給食 90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」
- 適量が分かりやすい食器のデザイン（ご飯盛り付けラインの表示）など

③みんなが「大好きな」中学校給食

- 人気ランキングを定期的に募集して、献立に反映
- 生徒と保護者からレシピを募集して、優秀作品は給食献立に採用など



日常生活に近い食器を使用し、その取扱いを学ぶため、飯碗と角仕切り皿は磁器製です。

樹脂製より破損しやすいため、ていねいに扱ってください。

牛乳がストローパックになります！

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。


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

保護者の皆様へのお願い

本市では、令和3年4月から、学校給食費を市の予算に計上し管理する「学校給食費の公会計」制度を導入しています。食材料費を「学校給食費」として保護者の皆様にご負担いただいておりますので、期日までのお支払いにご理解、ご協力をお願いいたします。

令和5年度の口座振替日（納期限）は次のとおりです。

【第1期】（4・5月分）	6月30日	【第6期】（11月分）	11月30日
【第2期】（6月分）	7月31日	【第7期】（12月分）	1月4日
【第3期】（7月分）	8月31日	【第8期】（1月分）	1月31日
【第4期】（8・9月分）	10月2日	【第9期】（2・3月分）	2月29日
【第5期】（10月分）	10月31日		

令和5年4月分献立表 給食回数 11回 川崎市立中学校 自校合築校

13日(木)	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)
● 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 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 水 新じゃが芋 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 ● キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ(市内産) 77 にんじん 7 スープの素 0.42 エネルギー 883 kcal たんぱく質 30.9 g	● 麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ● ホイコーロー丼 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 酒 1.5 長ねぎ 15 キャベツ(市内産) 88 粗塩(ゆで塩) 1.4 しょうゆ 4.55 テンメンジャン 4.55 砂糖 1.6 オイスターソース 1.1 ごま油 0.85 豆板醤 0.12 片栗粉 2.8 ビーマン 12 粗塩(ゆで塩) ● わかめとえのきのスープ ベーコン 2.6 水 とり肉(もも皮つき) 26 にんじん 13 たまねぎ 26 エネルギー 852 kcal たんぱく質 35.5 g	● ごはん 精白米 105 ● さばの塩焼き 塩さば 60 ● 煮びたし 水 13 こんぶ(だし用) 0.05 けずり節かつお 1.5 砂糖 0.7 粗塩 0.3 しょうゆ 1.7 みりん 0.9 油揚げ 6.5 にんじん 13 粗塩(ゆで塩) 33 もやし 19 小松菜 ● 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 30 新じゃが芋 35 えのきたけ 6.5 にんじん 5.4 白みそ(減塩) 5.4 エネルギー 816 kcal たんぱく質 28.6 g	● ごはん 精白米 90 ● ピラフ ベーコン 4 たまねぎ 25 にんじん 10 ホールコーン(冷凍) 10 スープの素 0.7 粗塩 0.7 こしょう 0.03 パセリ 0.3 ● カレーチキン(2) とり肉(手羽元) 66 水 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7 カレー粉 0.5 ● ポトフ 米白絞油 0.5 豚肉(もも角切) 20 にんじん 20 たまねぎ 25 水 156 新じゃが芋 45 ウィンナーソーセージ 24 エネルギー 847 kcal たんぱく質 33.8 g	● ごはん 精白米 105 ● 赤魚のつけ揚げ 油(揚げ物) 3 赤魚(冷凍・切り身) 60 片栗粉 9 酒 0.5 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 ● 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 さやいんげん(冷凍) 6.5 粗塩(ゆで塩) ● けんちん汁 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 エネルギー 812 kcal たんぱく質 33.9 g
● 食パン 食パン 60 ● 湘南ゴールドジャム 湘南ゴールドジャム 15 ● シェパーズパイ 米白絞油 0.4 にんにく 0.17 豚ひき肉(もも) 35 たまねぎ 40 にんじん 16 粗塩 0.24 こしょう 0.03 大豆ミート(小粒) 4 トマト水煮(缶詰) 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 米白絞油 2 小麦粉 2 マッシュポテト(冷凍) 72 調理用牛乳 16 粗塩 0.08 パセリ 0.3 粉チーズ(エダム) 4.4 ● ピクルス きゅうり 45.5 砂糖 2.6 酢 3.9 エネルギー 749 kcal たんぱく質 35.7 g	● 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 ● 中濃ソース 中濃ソース 6 ● ポイルキャベツ キャベツ(市内産) 30 ● 切りこんぶの炒め煮 ごま油 0.48 にんじん 4.8 油揚げ 4.8 つきこんにやく 8 焼きちくわ 8 大豆(蒸し) 8 きざみこんぶ(ポイル・乾燥) 1.92 砂糖 1.6 しょうゆ 3 みりん 0.96 ● 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 エネルギー 841 kcal たんぱく質 28.6 g	● ごはん 精白米 100 ● とり肉の香味焼き とり肉(もも皮なし・切り身) 80 しょうが 1.3 水 1 酒 156 水 10 砂糖 1.5 しょうゆ 2 粗塩 0.1 こしょう 0.02 豆板醤 0.05 長ねぎ 6 ごま油 0.5 片栗粉 0.5 ● スパゲッティソース 米白絞油 0.5 唐辛子 0.01 にんにく 0.38 ベーコン 4 キャベツ 50 粗塩(ゆで塩) 0.2 しょうゆ 0.2 白ワイン 0.48 粗塩 0.01 こしょう 0.01 スパゲッティ 18 粗塩(ゆで塩) エネルギー 867 kcal たんぱく質 36.1 g	● オニオンスープ 米白絞油 1 たまねぎ 80 ベーコン 8 セロリ 3 にんじん 15 水 156 スープの素 1.5 粗塩 0.9 こしょう 0.04 パセリ 0.65 ● ヨーグルト ヨーグルト 80 ● ごはん 精白米 105 ● プルコギ とり肉(もも皮なし) 0.5 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 0.3 にんにく 0.3 酒 0.5 しょうゆ 0.7 米白絞油 0.5 たまねぎ 40 長ねぎ 10 酒 0.5 砂糖 2.5 しょうゆ 5 コチジャン 1 にら 7 片栗粉 0.5 ごま油 0.5 ● 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 エネルギー 845 kcal たんぱく質 40.1 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 ● 肉じゃが 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 14 豚肉(肩) 14 つきこんにやく 24 しょうゆ 16 酒 24 水 1.3 新じゃが芋 48 酒 0.4 砂糖 1.8 しょうゆ 5.4 さやいんげん(冷凍) 3 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 生揚げ 40 キャベツ 35 赤みそ(減塩) 5.4 エネルギー 833 kcal たんぱく質 32.7 g

28日(金)	ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳	(乳)
●ごはん	とりにく(もも皮なし) 20	
精白米	105	たまねぎ 30
		にんじん 15
●生揚げの四川煮		水 156
米白絞油	0.5	キャベツ 36
にんにく	0.22	粗塩 0.9
しょうが	0.33	しょうゆ 0.03
豆板醤	0.11	しょうゆ 1.3
豚ひき肉(もも)	30	中華スープの素(袋) 1.5
砂糖	1.98	春雨 5.2
しょうゆ	3.85	片栗粉 0.65
トマトケチャップ	12	チンゲン菜 13
水	11	ごま油 0.65
赤みそ(減塩)	3.3	
生揚げ(冷凍)	71.5	
大豆ミート(小粒)	3	
長ねぎ	16.5	
片栗粉	1.65	
●塩だれ野菜		
にんじん	5	
もやし	45	
きゅうり	10	
粗塩(ゆで塩)		
ごま油	0.45	
粗塩	0.4	
白いりごま	1.5	
●春雨の中華スープ		
米白絞油	0.5	
エネルギー	824 kcal	たんぱく質 34.2 g

【令和5年4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		○	
食パン	食パン			○
ホキフライ	ホキフライ			○
スパゲッティソテー	スパゲッティ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※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、さば、大豆、とり肉、豚肉、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。

※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。