

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
3日 黒丸パン(小) ポテトグラタン(乳)(小) ジュリエンスープ 牛乳(乳) 804kcal 33.5g	4日 ごはん ししゃものから揚げ* 生揚げの四川煮 野菜スープ 牛乳(乳) 889kcal 39.6g	5日 ごはん さばの塩焼き ごま酢あえ 豚汁 牛乳(乳) 894kcal 35.3g	6日 七夏の行事食 ごはん とり肉の甘酢あえ 塩きゅうり そうめんのすまし汁(小) 七タゼリー 牛乳(乳) 796kcal 34.4g	7日 タコライス*(乳) (麦ごはん) バジタブルスープ すいか 牛乳(乳) 823kcal 36.4g
10日 ごはん あじのカレー揚げ 切り干し大根の ベーコン煮* もずくスープ 牛乳(乳) 774kcal 33.3g	11日 ごはん 豚の角煮梅風味 もやし炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳(乳) 766kcal 32.9g	12日 肉丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) 牛乳(乳) 846kcal 39.7g	13日 麦ごはん 夏野菜カレー(小) ポイル野菜 和風ドレッシング はっこう乳(乳) 822kcal 28.8g	14日 ごはん 赤魚のてり焼き 五目豆 みそ汁 牛乳(乳) 783kcal 39.6g

献立コンクールを実施します！

- ★県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。かぼちゃ、とうがん、小玉すいかは、県内産を指定して調達します。
- ★市内産の野菜
14日 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。)
※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。

給食で比較的、食べ残しが多い献立をおいしく食べられる創意工夫を大募集！

応募テーマ

私の考える「健康給食」

～苦手な献立をもっとおいしく！～

- 応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
- 応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
- 応募締切：令和5年8月28日(月)
- 審査基準：【生徒部門】

主食、主菜、副菜(野菜)、汁物がそろった一食分の献立
栄養バランスがとれていること

【保護者部門】

「野菜を使った副菜」1品分の料理

【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
- 中学生の苦手な献立をおいしく食べられる工夫をしていること

SDGs × 健康給食



「中学生の苦手な献立」とは？

中学校給食では、野菜が多く使われている献立(サラダ、煮物など)や、ごはんの食べ残しが多い傾向にあります。

献立の提案例

- 野菜をおいしく食べられる献立
- サラダ、煮物をおいしく食べられる献立
- ごはんをおいしく食べられる献立

最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は令和6年1月、保護者部門は令和6年2月に中学校給食で提供する予定です。

たくさんのご応募、お待ちしております！！

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(卵) 牛(乳) 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。

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

○献立コンクール応募用紙は裏側です。ぜひ応募してください。

▲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
やレシピ動画を紹介してい
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。



学校給食費の口座振替日
(納期限)

【第1期】(4・5月分)
6月30日(金)

【第2期】(6月分)
7月31日(月)

※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。

令和5年度中学校給食献立コンクール 応募用紙

生徒部門(献立)と保護者部門(副菜料理)共通の応募用紙です。それぞれ該当箇所を記入してください。
 生徒部門において、団体で応募する場合は「生徒氏名」欄に代表者氏名、*に記入してください。
 保護者部門の応募は、副菜1品について記入してください。
 応募用紙は返却いたしませんのでご了承ください。

応募部門 (いずれかに○をしてください。)	生徒部門(献立) ・ 保護者部門(副菜料理)
生徒氏名 (両部門必須、 団体の場合は代表者氏名を記入)	川崎市立 中学校 年 組 ^{フリガナ} 氏名
*グループやクラスなどの 団体で応募する場合	川崎市立 中学校 ^{フリガナ} 団体名((他 名))
保護者氏名 (保護者部門の応募のみ)	^{フリガナ} 氏名
テーマ	『 _____ 』
主食 (生徒部門のみ、 いずれかに○をしてください。)	ごはん ・ 麦ごはん ・ ターメリックライス ・ 黒米ごはん しょうゆごはん ・ 丸パン ・ コッペパン ・ ロールパン
主菜 (肉・魚などのおかず)	【おかずの名前】 【材料】
副菜 (おひたし・煮物・ソテー など野菜を使ったおかず)	【おかずの名前】 【材料】
汁物 (みそ汁・スープなど)	【おかずの名前】 【材料】
献立等のイメージをイラスト で記入してください。 (下の食器のうち、 <u>3皿</u> まで 使用できます。) 	*牛乳は必ずつきます。  (保護者部門は、副菜1品のイラストで結構です。)
アピールポイント (もっとおいしく食べられる工夫 をしたところ、特徴など)	_____ _____ _____ _____ _____

【応諾欄】

令和5年度中学校給食献立コンクールに応募することを承諾します。また、応募作品が受賞した際は、学校名、学年(生徒部門)、応募者名、作品内容等を家庭配布献立表・市ホームページ・広報誌等に掲載することを承諾します。

令和5年 月 日 保護者氏名 _____

※ご記入いただいた個人情報等については、献立コンクールにのみ使用します。

令和5年7月分献立表 給食回数 10回 川崎市立中学校 自校合築校

【令和5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
黒丸パン	黒丸パン			○
そうめんのすまし汁	そうめん			○
はっこう乳	アシドミルク		○	

※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、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、くるみは使用しません。

※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。