

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
8月28日 ごはん 油淋鶏 春雨と チンゲン菜のあえ物 とうがんスープ 牛乳(乳) 844kcal 37.1g	29日 麦ごはん ポークカレー(小) ピクルス はっこう乳(乳) 859kcal 29.6g	30日 ごはん ししゃものから揚げ* 肉じゃが みそ汁 牛乳(乳) 811kcal 30.7g	31日 黒丸パン(小) マカロニグラタン(乳)(小) ジュリエンスープ 牛乳(乳) 811kcal 34.2g	9月1日 肉丼 (麦ごはん) みそ汁 梨 牛乳(乳) 829kcal 33.3g
4日 ごはん とり肉の和風ソース たくあんと きゅうりの炒め物(小) みそ汁 牛乳(乳) 767kcal 36.2g	5日 ごはん ブルコギ 塩きゅうり 野菜スープ 牛乳(乳) 773kcal 35.8g	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。  ▲詳細はこちら		8日 ごはん ホキフライ(小) ココロサラダ ポターシュ(乳) 牛乳(乳) 894kcal 31.4g
11日 麦ごはん 夏野菜のカレー(小) ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳(乳) 877kcal 31.4g	12日 ごはん ごま塩 めかじきと 大豆のみそがらめ タンメン(小) ぶどう 牛乳(乳) 882kcal 35.6g	13日 チキンクリームライス(乳)(小) (ターメリックライス) ポイル野菜 和風ドレッシング 牛乳(乳) 872kcal 29.1g	14日 ごはん ひじきのごま風味 豆腐ハンバーグ おろしソース 粉ふき芋 わかめとえのきのスープ 牛乳(乳) 772kcal 30.6g	15日 ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の ベーコン煮* 生揚げのスープ 牛乳(乳) 872kcal 33.8g
18日 敬老の日	19日 ごはん あじの香味ソース 五目豆 みそ汁 牛乳(乳) 823kcal 36.5g	20日 ごはん マーボーなす 三色ナムル にらたまスープ(卵) 牛乳(乳) 811kcal 38.6g	21日 ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) 中華スープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 827kcal 37.6g	22日 白パン(小) ラザニア(乳)(小) ひじきのサラダ* 牛乳(乳) 766kcal 36.4g
25日 ごはん 銀ひらすのてり焼き キャベツのおかかあえ かきたま汁(卵) 牛乳(乳) 767kcal 39.2g	26日 ごはん ごま塩 手羽元のしょうが煮* ラタトゥイユ(小) バジタブルスープ 牛乳(乳) 823kcal 29.3g	27日 お月見の行事食 みそそぼろごはん (麦ごはん) きゅうりのしょうが炒め 芋煮汁 月見団子・みたらしあん 牛乳(乳) 882kcal 36.1g	28日 ごはん さわらのカレー揚げ 塩だれ野菜 ワンタンスープ(小) 牛乳(乳) 821kcal 34.6g	29日 ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳(乳) 893kcal 31.8g

★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、とうがんは、県内産を指定して調達します。
★市内産の野菜
9月20日 マーボーなす「なす」
9月22日 ラザニア「なす」
9月26日 ラタトゥイユ「なす」
(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。



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)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



学校給食費の口座振替日(納期限)

【第2期】(6月分)
7月31日(月)

【第3期】(7月分)
8月31日(木)

※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8・9月分献立表 給食回数 22回 川崎市立中学校 自校合築校

8月 28日(月)	ごはん 油淋鶏 春雨とチンゲン菜のあえ物 とうがんとスープ 牛乳	29日(火)	ごはん 小麦ごはん ピクルス ポークカレー はっこう乳	30日(水)	ごはん ししゃものから揚げ 肉じゃが みそ汁 牛乳	31日(金)	黒丸パン マカロニグラタン ジュリエンスープ 牛乳	9月 1日(金)	肉丼(小麦ごはん) みそ汁 梨 牛乳
●ごはん 精白米 105 ●油淋鶏 油(揚げ物) 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 4 酒 1.2 粗塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉(揚げ物) 12 ごま油 0.5 長ねぎ 10 しょうが 0.5 砂糖 1.2 しょうゆ 3.2 水 5 がらスープ(ポーク&チキン) 0.08 酢 2.4 片栗粉 0.3 ●春雨とチンゲン菜のあえ物 ごま油 0.7 にんじん 8 粗塩(ゆで塩) 10 たけのこ(水煮) 10 チンゲン菜 10 粗塩(ゆで塩) 10 もやし 10 粗塩(ゆで塩) 10 エネルギー 844 kcal たんぱく質 37.1 g	●小麦ごはん 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(もも角切) 65 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 こしょう 0.02 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 ●ピクルス きゅうり 45.5 砂糖 2.6 酢 3.9 粗塩 0.39 ●はっこう乳 アソッドミルク 192.6 エネルギー 859 kcal たんぱく質 29.6 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 にんじん 16 たまねぎ 24 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 3 粗塩(ゆで塩) 3 ●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 きざみかんびょう 3.5 たまねぎ 36 豆腐 30 エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.7 g	●黒丸パン 黒丸パン 60 ●マカロニグラタン 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 30 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 プロセスチーズ 6 米白絞油 4.55 小麦粉 4.55 調理用牛乳 70 水 5 脱脂粉乳 5 マカロニ 26 粗塩(ゆで塩) 3 粉チーズ(エダム) 4 パセリ 0.5 パン粉 0.75 ●ジュリエンスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 5.2 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 水 36 キャベツ 52 エネルギー 811 kcal たんぱく質 34.2 g	●小麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●肉丼 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 39 豚肉(肩) 39 しょうが 1.04 にんにく 0.39 酒 0.65 米白絞油 0.5 つきこんにやく 52 にんじん 13 たまねぎ 58.5 水 1 砂糖 3 しょうゆ 8 片栗粉 1.3 さやいんげん 6 粗塩(ゆで塩) 6 ●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 36 新じゃが芋 26 えのきたけ 6.5 赤みそ(減塩) 5.4 エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.3 g					
4日(月) ごはん とり肉の和風ソース たくあんときゅうりの炒め物 みそ汁 牛乳	5日(火) ごはん ブルコギ 野菜スープ 牛乳	8日(金) ごはん ホキフライ コロコロサラダ ポターージュ 牛乳	11日(月) 小麦ごはん 夏野菜のカレー ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳	12日(火) ごはん ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン ぶどう 牛乳					
●ごはん 精白米 105 ●とり肉の和風ソース とり肉(もも皮なし・切り身) 80 しょうが 1.3 酒 1 しょうゆ 2 米白絞油 0.3 たまねぎ 24 水 5 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.35 ●たくあんときゅうりの炒め物 ごま油 0.75 たくあんづけ 22.5 きゅうり 22.5 しょうゆ 0.3 白いりごま 0.75 ●みそ汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 なす 20 水 20 エネルギー 767 kcal たんぱく質 36.2 g	●ごはん 精白米 105 ●ブルコギ 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 0.3 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 米白絞油 0.5 たまねぎ 40 にんじん 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 ●塩きゅうり きゅうり 45 粗塩 0.7 ●野菜スープ 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 にんじん 13 エネルギー 773 kcal たんぱく質 35.8 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 ●コロコロサラダ 大根 16 にんじん 11.2 粗塩(ゆで塩) 32 きゅうり 32 ●コロコロサラダ 米白絞油 1.3 りんご酢 2.6 しょうゆ 2.8 洋辛子 0.1 砂糖 0.2 粗塩 0.03 たまねぎ 6.5 ●ポターージュ 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 32.5 たまねぎ 32.5 にんじん 13 エネルギー 894 kcal たんぱく質 31.4 g	●小麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●夏野菜のカレー 米白絞油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 とり肉(皮つき) 32.5 とり肉(皮なし) 32.5 白ワイン 1.5 たまねぎ 94 にんじん 26 粗塩 1.4 こしょう 0.02 なす 13 かぼちゃ 39 ズッキーニ 10 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 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷凍) 20 もやし 20 キャベツ 20 粗塩(ゆで塩) 20 エネルギー 877 kcal たんぱく質 31.4 g	●ごはん 精白米 90 ●ごま塩 黒いりごま 2 粗塩 0.1 水 20 ●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 水 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 水 13 粗塩 1.5 こしょう 0.07 中華スープの素(袋) 1.25 もやし 20 キャベツ 30 中華めん(冷凍・無塩) 52 にら 4 ラー油 0.07 ●ぶどう(巨峰) ぶどう(巨峰) 48 エネルギー 882 kcal たんぱく質 35.6 g					

令和5年8・9月分献立表 給食回数 22回 川崎市立中学校 自校合築校

13日(水)	14日(木)	15日(金)	19日(火)	20日(水)
ターメリックライス ターメリック 0.07 精白米 110 チキンクリームライス 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮つき) 54 たまねぎ 62.4 にんじん 15.6 粗塩 1.3 こしょう 0.06 水 28.08 マッシュルーム(冷凍) 12 エリンギ 15 米白絞油 7.5 小麦粉 7.5 調理用牛乳 85 米粉 1 パセリ 0.39 ポイル野菜 キャベツ 30 にんじん 5 もやし 20 むきえだ豆(冷凍) 5 粗塩(ゆで塩) 和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 エネルギー 872 kcal たんぱく質 29.1 g	ごはん 精白米 100 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 豆腐ハンバーグおろしソース 豆腐ハンバーグ(冷凍) 80 水 3 砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 2 大根おろし(冷凍) 30 片栗粉 0.3 粉ふき芋 水 70 新じゃが芋 0.18 粗塩(ゆで塩) 0.3 わかめとえのきのスープ 水 0.65 こんぶ(だし用) エネルギー 772 kcal たんぱく質 30.6 g	ごはん 精白米 105 さばの塩焼き さば 60 塩さば 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 4 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 6.5 粗塩(ゆで塩) 生揚げのスープ 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 24 にんじん 15 水 30 キャベツ 6.5 えのきたけ 35 生揚げ(冷凍) 0.8 粗塩 1.5 しょうゆ エネルギー 872 kcal たんぱく質 33.8 g	ごはん 精白米 105 あじの香味ソース 水 3 油(揚げ物) 60 あじ(冷凍・切り身) 9 片栗粉 0.1 米白絞油 0.4 にんにく 1 しょうゆ 4 水 2 砂糖 0.5 みりん 3.3 しょうゆ 0.04 豆板醤 0.7 ごま油 0.24 五目豆 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 20 にんじん 12 こんぶ(角切) 1.2 ひじき 0.96 こんにゃく 18 大豆 14.4 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4 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 とうがん 6 えのきたけ 5.4 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 13 チンゲン菜 エネルギー 823 kcal たんぱく質 36.5 g	ごはん 精白米 105 マーボーなす 米白絞油 2 にんにく 0.28 しょうが 0.42 豆板醤 0.42 豚ひき肉(もも) 45 酒 1.4 粗塩 0.1 こしょう 0.01 なす(市内産) 56 砂糖 0.7 しょうゆ 3.5 中華スープの素(袋) 0.7 トマトケチャップ 7 大豆ミート(小粒) 3 長ねぎ 14 片栗粉 1.4 ごま油 0.7 三色ナムル ごま油 0.5 にんにく 0.26 もやし 45.5 にんじん 15 粗塩(ゆで塩) 24 ほうれん草(冷凍) 粗塩(ゆで塩) エネルギー 811 kcal たんぱく質 38.6 g
21日(木) ねぎ塩豚丼(まごはん) 中華スープ ヨーグルト 牛乳 まごはん 精白米 95 米粒麦 15 ねぎ塩豚丼 ごま油 1 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 にんにく 0.39 粗塩 0.1 こしょう 0.03 にんじん 13 もやし 50 粗塩(ゆで塩) 0.9 こしょう 0.01 中華スープの素(袋) 0.26 しょうゆ 0.65 長ねぎ 20 レモン果汁(冷凍) 1.1 片栗粉 1.3 中華スープ 水 26 とり肉(もも皮なし) 10 たけのこ(水煮) 13 にんじん 35 たまねぎ 0.9 きくらげ(乾燥) エネルギー 827 kcal たんぱく質 37.6 g	22日(金) 白パン ラザニア ひじきのサラダ 牛乳 白パン 白パン 60 ラザニア 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんにく 0.39 豚ひき肉(もも) 50 たまねぎ 39 にんじん 19.5 粗塩 0.5 こしょう 0.04 トマト水煮(缶詰) 15 なす(市内産) 26 ズッキーニ 13 トマトケチャップ 13 ウスターソース 2 リボンマカロニ 2 粗塩(ゆで塩) 1.95 米白絞油 1.95 小麦粉 3 大豆ミート(小粒) 0.3 パセリ 4 粉チーズ(エダム) 4 ひじきのサラダ(ポイル野菜) ひじき 1.04 にんじん 6.5 もやし 10 キャベツ 39 エネルギー 766 kcal たんぱく質 36.4 g	25日(月) ごはん 銀ひらすのてり焼き キャベツのおかかあえ かきたま汁 牛乳 ごはん 精白米 105 銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(冷凍・切り身) 60 酒 1.17 しょうゆ 0.5 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 キャベツのおかかあえ キャベツ 52 もやし 13 にんじん 6 粗塩(ゆで塩) 0.26 しょうゆ 2.6 上げずり節 0.65 かきたま汁 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) 32.5 にんじん 13 粗塩 0.75 こしょう 0.03 エネルギー 787 kcal たんぱく質 39.2 g	26日(火) ごはん ごま塩 手羽元のしょうが煮 ベジタブルスープ 牛乳 ごはん 精白米 105 ごま塩 白いりごま 2 粗塩(ゆで塩) 0.1 手羽元のしょうが煮 とり肉(手羽元) 66 水 0.1 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7 ラタトゥイユ 米白絞油 0.25 にんにく 0.25 ベーコン 2.5 白ワイン 0.5 たまねぎ 30 にんじん 12 粗塩 0.3 こしょう 0.03 なす(市内産) 6 水 6 ズッキーニ 10 トマト水煮(缶詰) 10 トマトケチャップ 2.5 エネルギー 823 kcal たんぱく質 29.3 g	27日(水) みそそば ごはん(まごはん) きゅうりのしょうが炒め 芋煮汁 月見団子 みたらしあん 牛乳 まごはん 精白米 90 米粒麦 10 とりにく(もも皮なし) 13 ごぼう 6.5 にんじん 13 里芋 26 しめじ(カット) 13 みりん 1.95 粗塩 0.39 しょうゆ 5.2 豆腐(冷凍・カット) 30 片栗粉 0.65 長ねぎ 13 月見団子 月見団子(冷凍) 45 みたらしあん 水 7.5 砂糖 5.3 しょうゆ 3 みりん 4.2 片栗粉 0.6 エネルギー 882 kcal たんぱく質 36.1 g

お月見の行事食

令和5年8・9月分献立表 給食回数 22回 川崎市立中学校 自校合築校

28日(木)		29日(金)	
ごはん さわらのカレー揚げ 塩だれ野菜 ワンタンスープ 牛乳		ハヤシライス(まごはん) キャベツのスープ煮 牛乳	
(乳)小		(乳)小	
●ごはん	0.03	●まごはん	0.42
精白米	100	精白米	95
●さわらのカレー揚げ		粗塩	0.42
油(揚げ物)	3	米粒麦	15
さわら(冷凍・切り身)	60	●ハヤシライス	
片栗粉(揚げ物)	9	米白絞油	0.5
水	8.4	にんにく	0.65
酒	1.8	豚肉(もも)	32.5
みりん	1.2	豚肉(肩)	32.5
砂糖	1.6	赤ワイン	3.9
しょうゆ	3.6	たまねぎ	78
カレー粉	0.4	にんじん	26
●塩だれ野菜		水	0.9
キャベツ	55	粗塩	35
にんじん	5	新じゃが芋	35
粗塩(ゆで塩)		マッシュルーム(冷凍)	10
ごま油	0.45	トマトケチャップ	15.6
粗塩	0.4	デミグラスソース	6.5
白いりごま	1.5	ウスターソース	4.55
●ワンタンスープ		しょうゆ	1.95
水	12.5	砂糖	0.13
豚肉(もも)	12.5	米白絞油	6.4
豚肉(肩)	12.5	小麦粉	6.4
にんじん	15	生クリーム	3.9
たまねぎ	30	●キャベツのスープ煮	
もやし	40	米白絞油	0.5
粗塩	0.7	ベーコン	5.6
エネルギー	821 kcal	キャベツ	77
たんぱく質	34.6 g	にんじん	7
		エネルギー	893 kcal
		たんぱく質	31.8 g

【令和5年8・9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		○	
黒丸パン	黒丸パン			○
マカロニグラタン	マカロニ			○
たくあんときゅうりの炒め物	たくあんづけ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
タンメン	中華めん			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
白パン	白パン			○
ラザニア	リボンマカロニ			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○

※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、そば、大豆、とり肉、豚肉、ごま、りんご、ゼラチン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。