

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。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>		<p>ごはん 生揚げのキムチ炒め 三色ナムル 卵スープ (卵) 牛乳 (乳)</p> <p>1日</p> <p>800kcal 32.1g</p>	<p>黒丸パン (小) ミートポテトの チーズ焼き* (乳)(小) ポイル野菜 ごまドレッシング 白菜スープ 牛乳 (乳)</p> <p>2日</p> <p>792kcal 38.2g</p>	<p>3日</p> <p>文化の日</p>
<p>6日</p> <p>麦ごはん きのこのストロガノフ (乳)(小) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)</p> <p>874kcal 32.3g</p>	<p>7日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ごま酢あえ みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>808kcal 34.5g</p>	<p>8日</p> <p>ごはん ヤンニョムチキン 塩だれ野菜 わかめスープ 牛乳 (乳)</p> <p>850kcal 36.4g</p>	<p>9日</p> <p>ごはん ごま塩 カレーチキン ジャーマンポテト ジュリエンスープ 牛乳 (乳)</p> <p>809kcal 29.6g</p>	<p>10日</p> <p>ごはん 赤魚のてり焼き 煮ひたし 豚汁 牛乳 (乳)</p> <p>785kcal 39.4g</p>
<p>13日</p> <p>ごはん めかじきと大豆の みそがらめ ごまあえ のっぺい汁 牛乳 (乳)</p> <p>837kcal 30.7g</p>	<p>14日</p> <p>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)</p> <p>880kcal 30.6g</p>	<p>15日</p> <p>中華丼 (卵) (麦ごはん) 青菜ときのこのスープ りんご 牛乳 (乳)</p> <p>811kcal 32.9g</p>	<p>16日</p> <p>ごはん さばの香味ソース* 切り干し大根の ベーコン煮* みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>904kcal 27.9g</p>	<p>17日</p> <p>ごはん ハンバーグ オニオンソース (小) 粉ふき芋 ミネストローネ (乳) 牛乳 (乳)</p> <p>831kcal 34.4g</p>
<p>20日</p> <p>ごはん マーボー豆腐 きゅうりのしょうが炒め 春雨の中華スープ ヨーグルト (乳) 牛乳 (乳)</p> <p>833kcal 32.9g</p>	<p>21日</p> <p>和食の日の行事食 ごはん 銀ひらすの西京焼き 里芋の煮物 沢煮椀 牛乳 (乳)</p> <p>773kcal 33.4g</p>	<p>22日</p> <p>ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ (小) もやし炒め 煮込みうどん (小) 牛乳 (乳)</p> <p>795kcal 29.0g</p>	<p>2023年に東海道川崎宿が 起立400年を迎えます。 ----- これを記念して、29日には 川崎宿の万年屋名物「なら茶めし」 の提供とランチョンマット の配布をします。</p>	<p>24日</p> <p>味覚ごはん (ごはん) ししゃものから揚げ* みそ汁 みかん 牛乳 (乳)</p> <p>758kcal 29.4g</p>
<p>27日</p> <p>ごはん ホキフライ (小) ポイル野菜 和風ドレッシング ポタージュ (乳) 牛乳 (乳)</p> <p>906kcal 31.1g</p>	<p>28日</p> <p>ごはん さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>854kcal 30.7g</p>	<p>29日</p> <p>東海道川崎宿起立400年 なら茶めし* ごま塩 まぐろのつけ揚げ キャベツのおかかあえ 豆腐と大根のトロみ汁 牛乳 (乳)</p> <p>768kcal 41.5g</p>	<p>30日</p> <p>麦ごはん ポークカレー (小) ピクルス はっこう乳 (乳)</p> <p>853kcal 28.1g</p>	<p>学校給食費の口座振替日 (納期限)</p> <p>【第5期】(10月分) 10月31日(火)</p> <p>【第6期】(11月分) 11月30日(木)</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>

★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

- 24日 味覚ごはん「さつま芋」
みそ汁「大根」
- 28日 とり肉と大根の煮物「大根」
みそ汁「大根葉」
- 29日 豆腐と大根のトロみ汁「大根」



かわさきそだちの
PRキャラクター
菜果(さいか)ちゃん

(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

令和5年11月分献立表 給食回数 20回 川崎市立中学校 自校合築校

16日(木)	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)
<p>ごはん さばの香味ソース 切り干し大根のベーコン煮 みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>●ごはん 精白米 105</p> <p>●さばの香味ソース 油(揚げ物) 3 さば(冷凍・切り身) 60 片栗粉 9 米白絞油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3.3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24</p> <p>●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 さいいんげん(冷凍) 6.5 エネルギー 904 kcal</p> <p>たんぱく質 27.9 g</p>	<p>ごはん ハンバーグオニオンソース 粉ふき芋 ミネストローネ 牛乳 (乳) 小</p> <p>●ごはん 精白米 100</p> <p>●ハンバーグオニオンソース ハンバーグ(冷凍) 80 米白絞油 0.24 たまねぎ 24 水 4 砂糖 1.2 しょうゆ 2.25 みりん 1.6 片栗粉 0.24</p> <p>●粉ふき芋 水 じゃが芋 70 粗塩(ゆで塩) 0.18 パセリ 0.3</p> <p>●ミネストローネ 米白絞油 0.5 にんにく 0.26 ベーコン 2.6 とり肉(もも皮なし) 26 たまねぎ 30 にんじん 13 粗塩 0.8 しょうゆ 0.04 水 130 スープの素 1.5</p> <p>エネルギー 831 kcal</p> <p>たんぱく質 34.4 g</p>	<p>ごはん マーボー豆腐 きゅうりのしょうが炒め 春雨の中華スープ ヨーグルト 牛乳 (乳)</p> <p>●ごはん 精白米 105</p> <p>●マーボー豆腐 米白絞油 0.4 にんにく 0.16 しょうが 0.24 豆板醤 0.24 豚ひき肉(もも) 24 砂糖 1.28 しょうゆ 3.08 トマトケチャップ 10.56 水 8.8 赤みそ(減塩) 2.64 豆腐(冷凍・カット) 75 大豆ミート(小粒) 2.5 長ねぎ 12 片栗粉 1.6 ラー油 0.16</p> <p>●きゅうりのしょうが炒め ごま油 1.3 しょうが 0.65 きゅうり 45.5 酢 2.6 にんじん 1.3 粗塩 0.39 しょうゆ 1.3</p> <p>●春雨の中華スープ エネルギー 833 kcal</p> <p>たんぱく質 32.9 g</p>	<p>ごはん 銀ひらすの西京焼き 里芋の煮物 沢煮焼 牛乳 (乳)</p> <p>●ごはん 精白米 105</p> <p>●銀ひらすの西京焼き 銀ひらす(冷凍・切り身) 60 酒 1 水 6 大根 1 にんじん 13 えのきたけ 25 京風白みそ 4 しょうが 1.8 みりん 1.4 しょうゆ 0.4 片栗粉 0.3</p> <p>●里芋の煮物 水 27 こんぶ(だし用) 0.36 けずり節かつお 3.6 にんじん 10 里芋 35 こんにやく 15 生揚げ(冷凍) 25 砂糖 2.7 しょうゆ 4.5 みりん 1.8 むきえだ豆(冷凍) 5</p> <p>●沢煮焼 水</p> <p>和食の日の 行事食</p> <p>エネルギー 773 kcal</p> <p>たんぱく質 33.4 g</p>	<p>ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ もやし炒め 煮込みうどん 牛乳 (乳) 小</p> <p>●ごはん 精白米 90</p> <p>●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 0.8</p> <p>●ちくわの磯辺揚げ(2) 油(揚げ物) 6.5 焼きちくわ 本 50 小麦粉(揚げ物) 5 あおさ 0.5 水</p> <p>●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) 52 もやし 0.4 粗塩 0.02 しょうゆ 0.3 さいいんげん(冷凍) 6.5</p> <p>●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 エネルギー 795 kcal</p> <p>たんぱく質 29.0 g</p>
<p>24日(金) 味覚ごはん(ごはん) ししやものから揚げ みそ汁 みかん 牛乳 (乳)</p> <p>●ごはん 精白米 90</p> <p>●味覚ごはん 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 30 つきこんにやく 7 水 5.2 酒 1.1 砂糖 2 粗塩 0.2 しょうゆ 5.2 油揚げ(冷凍・カット) 5 にんじん 10 さつま芋(市内産) 30 しめじ(カット) 15</p> <p>●ししやものから揚げ(2) 油(揚げ物) 2 ししやも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6</p> <p>●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 大根(市内産) 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 15</p> <p>エネルギー 758 kcal</p> <p>たんぱく質 29.4 g</p>	<p>27日(月) ごはん ホキフライ ポイル野菜 和風ドレッシング ポターージュ 牛乳 (乳) 小</p> <p>●ごはん 精白米 105</p> <p>●ホキフライ 油(揚げ物) 9.1 ホキフライ(冷凍) 70</p> <p>●中濃ソース 中濃ソース 6</p> <p>●ポイル野菜 ホールコーン(冷凍) 26 もやし 19.5 キャベツ 19.5 粗塩(ゆで塩)</p> <p>●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8</p> <p>●ポターージュ 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 0.9 しょうゆ 0.01 じゃが芋 70 水 3.9 米粉 9 生クリーム 9</p> <p>エネルギー 906 kcal</p> <p>たんぱく質 31.1 g</p>	<p>28日(火) ごはん さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>●ごはん 精白米 105</p> <p>●さばの塩焼き 塩さば 60</p> <p>●とり肉と大根の煮物 米白絞油 0.4 しょうが 0.44 とり肉(もも皮つき) 26.4 酒 2.64 にんじん 8.8 こんにやく 13.2 水 8.8 大根(市内産) 44 砂糖 0.88 みりん 1.76 しょうゆ 3.52 さいいんげん(冷凍) 2.64</p> <p>●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 36 たまねぎ 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 大根葉(市内産) 5</p> <p>エネルギー 854 kcal</p> <p>たんぱく質 30.7 g</p>	<p>29日(水) なら茶めし ごま塩 まぐろのつけ揚げ キャベツのおかかあえ 豆腐と大根のどろみ汁 牛乳 (乳)</p> <p>●なら茶めし 精白米 90 十穀米 6 いり大豆 7.5 しょうゆ 3.45</p> <p>●なら茶めし(ごま塩) 白いりごま 1.7 水 0.04</p> <p>●まぐろのつけ揚げ 油(揚げ物) 3 まぐろ(冷凍・角切) 60 粗塩 0.1 しょうゆ 0.03 片栗粉(揚げ物) 9 水 1.62 しょうゆ 2.7 みりん 2.16</p> <p>●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 粗塩 2.6 上げずり節 0.65</p> <p>●豆腐と大根のどろみ汁 水 90 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 大根(市内産) 36 えのきたけ 7.8 しょうゆ 1.69 粗塩 0.8 豆腐 26 片栗粉 1.95 長ねぎ 15</p> <p>「東海道川崎宿 起立400年」</p> <p>エネルギー 768 kcal</p> <p>たんぱく質 41.5 g</p>	<p>30日(木) 麦ごはん ポークカレー ピクルス はっこう乳 (乳) 小</p> <p>●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15</p> <p>●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 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 粗塩 0.02 水 65 じゃが芋 8 トマト水煮(缶詰) 3.85 ウスターソース 2.2 カレー粉 1.2 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4</p> <p>●ピクルス 大根 26 にんじん 9.1 粗塩(ゆで塩) 13 きゅうり 2.6 酢 3.9</p> <p>エネルギー 853 kcal</p> <p>たんぱく質 28.1 g</p>

令和5年11月分献立表 給食回数 20回 川崎市立中学校 自校合築校

【令和5年11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			○
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
煮込みうどん	ゆでうどん			○
ホキフライ	ホキフライ			○
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。

※十穀米【大麦(押麦)・もちきび・発芽玄米・はとむぎ・もちあわ・もち米・黒米・赤米・うるちひえ・アマランサス】

※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。