

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
<b>献立コンクール市長賞献立</b> 犬蔵中学校 2年 関山 帆大 さんが考案した献立をアレンジしました。 《テーマ》 不足しがちな栄養分を1食で補えるご飯 《受賞ポイント》 「苦手な献立をもっとおいしく！」というテーマに沿った工夫と、献立のバランスがきちんと考えられているところが評価されました。		★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、大根は、県内産を指定して調達します。 ★市内産の野菜 11日 豚肉と生揚げの炒め煮「じゃが芋」 12日 みそ汁「じゃが芋」 16日 雑煮「大根」「小松菜」 22日 白菜のおかかあえ「白菜」 25日 豆腐団子スープ「長ねぎ」		

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。

<b>学校給食のレシピとレシピ動画を公開中！</b> ＊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		マーボー丼 (麦ごはん) 中華スープ みかん 牛乳(乳) 10日 793kcal 34.2g	ごはん カレーじゃこ 豚肉と生揚げの炒め煮 野菜スープ りんご 牛乳(乳) 11日 832kcal 36.8g	ごはん いかの吉野揚げ* 浦上そば みそ汁 牛乳(乳) 12日 809kcal 34.9g
ハヤシライス (麦ごはん) (乳)(小) キャベツのスープ煮 牛乳(乳) 15日 893kcal 31.8g	かながわ産品学校給食デー ごはん さけの塩焼き ごまあえ 雑煮 牛乳(乳) 16日 801kcal 37.0g	白パン(小) マカロニグラタン (乳)(小) 17日 842kcal 34.1g	ごはん あじの香味ソース 野菜炒め 18日 766kcal 38.3g	ごはん ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン(小) ぼんかん 牛乳(乳) 19日 887kcal 36.1g
ごはん ひじきのごま風味 おでん(卵) 白菜のおかかあえ りんご 牛乳(乳) 22日 781kcal 31.7g	献立コンクール市長賞献立 とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 (ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳(乳) 23日 888kcal 37.5g	ごはん 赤魚のてり焼き 筑前煮 みそ汁 牛乳(乳) 24日 782kcal 39.7g	ごはん 蒸ししゅうまい(小) もやしメンマ 豆腐団子スープ(卵) 牛乳(乳) 25日 808kcal 29.9g	麦ごはん ポークカレー(小) 大根ときょうりの中華づけ はっこう乳(乳) 26日 873kcal 30.2g
ごはん タンドリーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング コーンクリームスープ (乳)(小) 牛乳(乳) 29日 869kcal 41.8g	ごはん ブリの鍋照り しょうが風味 もやし炒め お雑煮～白みそ仕立て～* 牛乳(乳) 30日 858kcal 35.7g	ごはん ししゃものから揚げ* 韓国風肉じゃが* わかめとコーンのスープ 牛乳(乳) 31日 857kcal 33.6g	<b>学校給食費の口座振替日(納期限)</b> 【第7期】(12月分) 1月4日(木) 【第8期】(1月分) 1月31日(水) ※前日まで登録口座に入金・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。 	

**【かながわ産品学校給食デー】**  
 県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切に作る心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。  
 この日の県内産食材は、米、キャベツ、大根、小松菜、牛乳の予定です。

**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。

(卵)  


(乳)  


(小)  


※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6年1月分献立表 給食回数 16回 川崎市立中学校 自校合築校

10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)
<b>● 麦ごはん</b> 精白米 95 米粒麦 15 <b>● マーボー丼</b> 米白絞油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.6 しょうゆ 3.85 トマトケチャップ 13.2 水 11 赤みそ(減塩) 3.3 豆腐(冷凍・カット) 85 大豆ミート(小粒) 3 長ねぎ 15 片栗粉 2 ラー油 0.2 <b>● 中華スープ</b> 水 30 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 粗塩 0.04 しょうゆ 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 エネルギー 793 kcal たんぱく質 34.2 g	<b>● ごはん</b> 精白米 105 <b>● カレーじゃこ</b> しらす干し(ちりめん) 6.4 みりん 0.8 砂糖 1.2 しょうゆ 0.48 カレー粉 0.08 <b>● 豚肉と生揚げの炒め煮</b> 米白絞油 0.45 豚肉(もも) 25 一味唐辛子 0.01 にんじん 14 じゃが芋(市内産) 35 水 28 生揚げ 25 砂糖 6.5 しょうゆ 2.2 しょうゆ 6.7 長ねぎ 19 片栗粉 1.4 <b>● 野菜スープ</b> 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 にんじん 13 もやし 39 キャベツ 39 水 156 エネルギー 832 kcal たんぱく質 36.8 g	<b>● ごはん</b> 精白米 105 <b>● いかの吉野揚げ</b> 油(揚げ物) 3.5 いか(冷凍)短冊 70 にら 1 粗塩 0.3 片栗粉(揚げ物) 10.5 <b>● 浦上そばろ</b> 米白絞油 1.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 8 ごぼう 15 つきこんにやく 14 さつま揚げ 10 もやし 20 粗塩(ゆで塩) 2.6 しょうゆ 1.2 砂糖 0.8 <b>● みそ汁</b> 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 たまねぎ 30 油揚げ(冷凍・カット) 10 エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.9 g	<b>● 麦ごはん</b> 精白米 95 米粒麦 15 <b>● ハヤシライス</b> 米白絞油 0.5 にんにく 0.65 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 粗塩 0.1 ごしょう 0.01 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 0.9 じゃが芋 35 マッシュルーム(冷凍) 10 トマトケチャップ 15.6 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.55 しょうゆ 1.95 砂糖 0.13 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9 <b>● キャベツのスープ煮</b> 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 エネルギー 893 kcal たんぱく質 31.8 g	<b>● ごはん</b> 精白米 95 <b>● さけの塩焼き</b> 塩ざけ(冷凍・切り身) 60 <b>● ごまあえ</b> もやし 20 にんじん 10 キャベツ 40 粗塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5 <b>● 雑煮</b> 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 32.5 とり肉(もも皮なし) 13 にんじん 32.5 大根(市内産) 26 里芋 6.5 なると(冷凍) 0.6 粗塩 2.6 しょうゆ 39 白玉もち(冷凍) 13 小松菜(市内産) 13 粗塩(ゆで塩) かながわ産品 学校給食デー エネルギー 801 kcal たんぱく質 37.0 g
<b>17日(水)</b> 白パン マカロニグラタン 0.26 野菜ソテー みかん 牛乳 0.01 <b>● 白パン</b> 白パン 60 <b>● マカロニグラタン</b> 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 0.6 ごしょう 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 脱脂粉乳 5 マカロニ 26 粗塩(ゆで塩) 4 粉チーズ(エダム) 0.5 パセリ 0.75 <b>● 野菜ソテー</b> 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんじん 13 粗塩(ゆで塩) 45.5 ホールコーン(冷凍) 13 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩) エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.1 g	<b>18日(木)</b> ごはん あじの香味ソース 0.5 野菜炒め 青菜ときのこのスープ 0.03 牛乳 0.1 <b>● ごはん</b> 精白米 105 <b>● あじの香味ソース</b> あじ(冷凍・切り身) 60 米白絞油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 赤みそ(減塩) 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24 片栗粉 0.24 <b>● 青菜ときのこのスープ</b> 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 にんじん 13 しめじ(カット) 13 粗塩 0.9 ごしょう 0.04 しょうゆ 1.3 春雨 5.2 片栗粉 0.65 水 26 鶏卵 15 <b>● 野菜炒め</b> 米白絞油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 ごしょう 0.01 にんじん 10 粗塩(ゆで塩) 20 たまねぎ 20 もやし 20 キャベツ 30 エネルギー 766 kcal たんぱく質 38.3 g	<b>19日(金)</b> ごはん ごま塩 1.5 めかじきと大豆のみそがらめ 0.07 タンメン ぼんかん 牛乳 <b>● ごはん</b> 精白米 90 <b>● ごま塩</b> 黒いりごま 2 粗塩 0.1 <b>● めかじきと大豆のみそがらめ</b> 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) 5.76 水 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1 <b>● タンメン</b> 米白絞油 0.5 にんにく 0.21 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 さつま揚げ 26 たまねぎ 13 水 13 エネルギー 887 kcal たんぱく質 36.1 g	<b>22日(月)</b> ごはん ひじきのごま風味 0.45 おでん 白菜のおかかあえ 1.8 りんご 牛乳 1.35 <b>● 白菜のおかかあえ</b> 白菜(市内産) 56 もやし 21 小松菜 21 粗塩(ゆで塩) 2.6 しょうゆ 0.7 上けずり節 0.9 みりん 0.9 砂糖 0.45 しょうゆ 1.8 白いりごま 1.35 <b>● おでん</b> けずり節かつお 3 結びこんぶ 4.8 こんにやく 24 大根 36 にんじん 18 とり肉(もも皮なし) 30 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ(減塩) 12 砂糖 1.2 粗塩 0.2 しょうゆ 4.5 一口がんとどき 24 さつま揚げ 15 うずら卵(水煮) 20 エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.7 g	<b>23日(火)</b> とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(ごはん) 110 切り干し大根のゴママヨサラダ 6 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳 <b>● ごはん</b> 精白米 110 <b>● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼</b> 油(揚げ物) 4 とり肉(むね)皮付き 40 とり肉(むね)皮なし 40 さつま芋 20 酒 1.2 粗塩 0.3 片栗粉(揚げ物) 12 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 2 みりん 1.4 わけぎ 7 <b>● 切り干し大根のゴママヨサラダ</b> 太切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 粗塩(ゆで塩) 0.01 水 3 こんぶ(だし用) 0.1 けずり節かつお 1 粗塩 0.1 砂糖 0.6 しょうゆ 2 すりごま(白) 2 トッピング(マヨネーズ・タレ) 5 不使用 市長賞献立 エネルギー 888 kcal たんぱく質 37.5 g

24日(水)	ごはん みそ汁	赤魚のてり焼き 牛乳	(乳)	25日(木)	ごはん 蒸ししゅうまい もやしメンマ 豆腐団子スープ 牛乳	(卵)(乳)(小)	26日(金)	麦ごはん ポークカレー 大根ときゅうりの中華づけ はっこう乳	(乳)(小)	29日(月)	ごはん タンドリーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング コーンクリームスープ 牛乳	(乳)(小)	30日(火)	ごはん プリの鍋照りしょうが風味 もやし炒め お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳	(乳)				
●ごは 精白米	105	赤みそ(減塩) 白みそ(減塩) わかめ(冷凍) 小松菜 粗塩(ゆで塩)	5.4 5.4 7.8 13	●ごは 精白米	105	ごしょう 中華スープの素(袋) しょうゆ 春雨 片栗粉 1.3 5 1.3	●麦ごは 精白米 米粒麦	95 15	●はっこう乳 アシドミルク	192.6	●ごは 精白米	105	●ごは 精白米	95					
●赤魚のてり焼き 赤魚(冷凍・切り身) 酒 水 砂糖 しょうゆ みりん 片栗粉	80 0.5 2 1.3 2.6 1.3 0.3			●蒸ししゅうまい(3) しゅうまい(冷凍)	54	●もやしメンマ 米白絞油 ベーコン たけのこ(水煮) 砂糖 しょうゆ もやし 片栗粉 ごま油	0.45 3 15 3.78 1.08 3.78 60 0.45 0.3	●ポークカレー 米白絞油 豚肉(もも角切) たまねぎ にんじん 粗塩 ごしょう 水 じゃが芋 トマト水煮(缶詰) ウスターソース しょうゆ カレー粉 米白絞油 小麦粉	0.5 0.6 65 94 32 1.4 0.02 65 8 3.85 2.2 1.2 6.4 6.4		●タンドリーチキン とり肉(むね皮なし・切り身) にんにく しょうが レモン果汁(冷凍) 酢 カレー粉 チリパウダー 砂糖 パブリカ 粗塩 ごしょう	80 0.3 0.16 1 2 0.4 0.03 1 0.2 0.5 0.03	●ごは 精白米	105					
●筑前煮 米白絞油 とり肉(もも皮なし) にんじん たけのこ(水煮) こんにゃく 焼きちくわ(減塩) 水 じゃが芋 砂糖 しょうゆ	0.5 25 15 12 20 20 40 2.25 4.5			●豆腐団子スープ 水 にんじん 豚ひき肉(もも) 絞り豆腐 たまねぎ 鶏卵 しょうが 酒 粗塩 しょうゆ 片栗粉 白菜 粗塩	0.45 3 15 32.5 10 4.2 4.8 0.78 0.72 0.1 0.48 3.25 40 0.8		●大根ときゅうりの中華づけ 大根 きゅうり 酢 砂糖 しょうゆ 白いりごま ごま油	34 26 2.6 0.78 4.94 1.3 0.65		●ポイル野菜 にんじん キャベツ フロッコリー 粗塩(ゆで塩)	6.5 38.5 20	●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋)	8.8	●コーンクリームスープ 米白絞油 ベーコン たまねぎ にんじん	0.5 5.6 45.5 13				
●みそ汁 水 こんぶ(だし用) けずり節かつお たまねぎ 豆腐	156 0.85 6.5 40 36			●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 こんにゃく(だし用) 粗塩(ゆで塩)	0.65 0.65					●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 こんにゃく(だし用) 粗塩(ゆで塩)	0.65 0.65		●もやし炒め 米白絞油 ベーコン たまねぎ にんじん 粗塩(ゆで塩) もやし 粗塩 ごしょう しょうゆ さやいんげん(冷凍) 粗塩(ゆで塩)	0.3 3.9 13 6.5 0.4 0.02 0.3 6.5	●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 こんにゃく(だし用) 粗塩(ゆで塩)	0.65 0.65			
エネルギー	782 kcal	たんぱく質	39.7 g	エネルギー	808 kcal	たんぱく質	29.9 g	エネルギー	873 kcal	たんぱく質	30.2 g	エネルギー	869 kcal	たんぱく質	41.8 g	エネルギー	858 kcal	たんぱく質	35.7 g

31日(水)	ごはん わかめとコーンのスープ 牛乳	(乳)	
●ごは 精白米	105	にんじん たまねぎ ホールコーン(冷凍) 粗塩	13 28 40 0.9
●ししゃものから揚げ 油(揚げ物) ししゃも(冷凍・生干し) 片栗粉(揚げ物)	2 40 6	ごしょう 中華スープの素(袋) しょうゆ 片栗粉	0.03 1.5 1.3 1.3
●韓国風肉じゃが 米白絞油 豚肉(もも) 豚肉(肩) つきこんにゃく にんじん たまねぎ 水 じゃが芋 酒 砂糖 しょうゆ にんにく コチジャン ごま油 長ねぎ 白いりごま	0.5 13 13 24 15 24 46 0.38 3.1 5.9 0.19 1.28 0.64 3.2 1.5	わかめ(冷凍)	13
●わかめとコーンのスープ ベーコン 水 とり肉(もも皮なし)	2.6 24		
エネルギー	857 kcal	たんぱく質	33.6 g

【令和6年1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
ハヤシライス	デミグラスソース			○
白パン	白パン			○
マカロニグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
タンメン	中華めん			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
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、いか、さけ、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。