

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><日本の水産物応援メニュー></p> <p>ほたてメニューを提供します!</p> <p>1日にほたてクリームライスを提供します。</p> <p>水産物の輸出が減少し、深刻な影響を受けている日本の水産物の消費拡大のため、学校給食で「ほたて」を提供します。</p> 		<p>日本の水産物応援メニュー</p> <p>ほたてクリームライス (乳) (小)</p> <p>(ターメリックライス)</p> <p>野菜ソテー</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>835kcal 28.9g</p>
<p>桃の節句の行事食</p> <p>4日</p> <p>ちらしごはん (ごはん)</p> <p>あじのカレー揚げ</p> <p>やよい汁</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>761kcal 33.2g</p>	<p>きな粉パン* (胚芽コッペパン) (小)</p> <p>5日</p> <p>白いんげん豆のクリームシチュー (乳)</p> <p>ポイル野菜</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>793kcal 34.2g</p>	<p>ホイコーロー丼* (麦ごはん)</p> <p>6日</p> <p>中華スープ</p> <p>ヨーグルト (乳)</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>862kcal 37.5g</p>	<p>7日</p> <p>赤飯 (もちごはん)</p> <p>ごま塩</p> <p>ぶりのてり焼き</p> <p>のらぼう菜のおかかあえ</p> <p>かきたま汁 (卵)</p> <p>はっこう乳 (乳)</p> <p>800kcal 34.8g</p>	<p>8日</p> <p>ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>塩だれ野菜</p> <p>アジアンスープ</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>863kcal 36.4g</p>
<p>11日</p> <p>ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>筑前煮</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>894kcal 36.6g</p>	<p>12日</p> <p>卒業式</p>	<p>13日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ポークカレー (小)</p> <p>キャベツとじゃこの炒め煮</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>875kcal 32.3g</p>	<p>14日</p> <p>ごはん</p> <p>赤しそごま</p> <p>ちくわの磯辺揚げ (小)</p> <p>すいとん (小)</p> <p>せとか</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>797kcal 27.3g</p>	<p>15日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん)</p> <p>ごまきゅうり</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳 (乳)</p> <p>808kcal 34.3g</p>

給食の献立より

あじのカレー揚げ (4人分)

揚げ油	適量	①あじの切り身はペーパータオル
あじ (切り身)	4切れ (1切れ60g)	で水気を取り、片栗粉をまぶして揚げる。
片栗粉	大さじ2	
水	大さじ3	②鍋に水と調味料を入れて煮立て、
酒	小さじ1強	たれを作る。
みりん	小さじ2/3	③揚げたあじに②のたれをかける。
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
カレー粉	小さじ1/2	
片栗粉	少々	



カレー風味のたれがごはんに合い、お弁当のおかずにもよいでしょう。さばやさわらでもおいしくできます。たれの分量は、魚の大きさによって調整してください。

★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、きゅうり、大根は、県内産を指定して調達します。

★市内産の野菜

7日 のらぼう菜のおかかあえ「のらぼう菜」(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

学校給食費の口座振替日 (納期限)

【第9期】(2・3月分)
2月29日 (木)

※前日まで登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。



令和6年3月分献立表 給食回数 10回 川崎市立中学校 自校合築校

1日(金)	1日(金)	4日(月)	4日(月)	5日(火)	5日(火)	6日(水)	6日(水)	7日(木)	7日(木)
ターメリックライス ターメリック 0.07 精白米 110 ほたてクリームライス 米白絞油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 62.4 にんじん 15.6 粗塩(ゆで塩) 1.3 こしょう 0.06 水 28.08 エリンギ 15 ほたて貝柱(冷凍・カット) 30 米白絞油 7.5 小麦粉 7.5 調理用牛乳 85 米粉 1 さやいんげん(冷凍) 5 粗塩(ゆで塩) 野菜ソテー 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんじん 6 粗塩(ゆで塩) 2 ホールコーン(冷凍) 18 キャベツ 30 ほうれん草 10 エネルギー 835 kcal たんぱく質 28.9 g	ほたてクリームライス (ターメリックライス) 野菜ソテー 牛乳 粗塩(ゆで塩) 0.26 こしょう 0.01	ごはん 精白米 95 ちらしごはん 酢 3.9 砂糖 1.3 粗塩 0.13 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 13 水 2.6 砂糖 3 粗塩 0.26 しょうゆ 6.5 きざみかんびょう 3.9 油揚げ(冷凍・カット) 9.1 にんじん 13 れんこん水煮(スライス) 6.5 さやいんげん(冷凍) 6.5 粗塩(ゆで塩) あじのカレー揚げ 油(揚げ物) 3 あじ(冷凍・切り身) 60 片栗粉(揚げ物) 9 水 7 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3 あじのカレー揚げ 油(揚げ物) 3 あじ(冷凍・切り身) 60 片栗粉(揚げ物) 9 水 7 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3	ちらしごはん(ごはん) あじのカレー揚げ やよい汁 牛乳 カレー粉 0.3 片栗粉 0.2 やよい汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 粗塩 0.75 しょうゆ 2.6 あられはんぺん(紅白・冷凍) 10 片栗粉 1.3 豆腐 25 長ねぎ 15 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩) ポイル野菜 もやし 30 にんじん 6.5 キャベツ 30 粗塩(ゆで塩)	きな粉パン 油(揚げ物) 8.7 胚芽コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 粗塩 0.03 和風ドレッシング 酢 2.86 砂糖 1.17 しょうゆ 4.5 米白絞油 1.17 白いきりごま 1.3 きな粉パン 油(揚げ物) 8.7 胚芽コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 粗塩 0.03 和風ドレッシング 酢 2.86 砂糖 1.17 しょうゆ 4.5 米白絞油 1.17 白いきりごま 1.3 白いんげん豆のクリームシチュー 米白絞油 0.5 ベーコン 1.3 とり肉(皮なし) 32 たまねぎ 32 にんじん 26 粗塩 0.7 こしょう 0.07 じゃが芋 60 水 プロセスチーズ 5 白いんげん豆 10 調理用牛乳 40 脱脂粉乳 5 米粉 3.9 パセリ 0.65 ポイル野菜 もやし 30 にんじん 6.5 キャベツ 30 粗塩(ゆで塩)	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 粗塩 0.1 酒 1.5 長ねぎ 15 キャベツ 88 粗塩(ゆで塩) キヤベツ 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) 中華スープ 水 とり肉(皮なし) 24 たけのこ(水煮) 10 にんじん 13 エネルギー 862 kcal たんぱく質 37.5 g	麦ごはん(麦ごはん) 中華スープ ヨーグルト 牛乳 たまねぎ 35 粗塩 0.9 こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 2.6 片栗粉 1.95 テンゲン菜 13 ヨーグルト ヨーグルト 80 赤飯 精白米 70 もち米 30 粗塩 0.3 水 0.5 酒 10 あずき 156 かきたま汁 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 4.5 粗塩 0.65 しょうゆ 2.6 なると(冷凍) 13 片栗粉 0.65 鶏卵 30 長ねぎ 13 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩) はっこう乳 アンドミルク 192.6 のらぼう菜のおかかあえ もやし 40 にんじん 5 粗塩(ゆで塩) 15 のらぼう菜(市産) 15 粗塩(ゆで塩) 0.24 粗塩 2.4 しょうゆ エネルギー 800 kcal たんぱく質 34.8 g			
ごはん 精白米 105 ヤンニョムチキン 油(揚げ物) 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉(揚げ物) 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5 塩だれ野菜 もやし 40 キャベツ 15 にんじん 5 粗塩(ゆで塩) 0.45 ごま油 0.4 粗塩 1.5 アジアンスープ 米白絞油 0.5 しょうが 0.2 エネルギー 863 kcal たんぱく質 36.4 g	ヤンニョムチキン 塩だれ野菜 アジアンスープ 牛乳 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 水 5.9 白菜 0.9 粗塩 0.9 こしょう 0.02 中華スープの素(袋) 1.5 春雨 5 長ねぎ 10 ナンプラー 1.2 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 レモン果汁(冷凍) 1 ごはん 精白米 105 さばの塩焼き 塩さば 60 筑前煮 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 25 にんじん 15 たけのこ(水煮) 12 こんにやく 20 焼きちくわ(減塩) 20 じゃが芋 40 砂糖 2.25 しょうゆ 4.5 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 40 えのきたけ 6.5 豆腐 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 チンゲン菜 15	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 たまねぎ 94 にんじん 32 粗塩 1.4 水 0.02 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 キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し(ちりめん) 5.2 キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 80 エネルギー 875 kcal たんぱく質 32.3 g	麦ごはん(ポークカレー) キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳 にんじん 8 粗塩(ゆで塩) 0.3 しょうゆ 1 ごはん 精白米 100 赤しそごま 白いきりごま 2 赤しそ(粉) 0.5 ちくわの磯辺揚げ(3) 油(揚げ物) 6.5 焼きちくわ(減塩) 50 小麦粉(揚げ物) 5 あおさ 0.5 水 すいとん 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 ごぼう 6.5 にんじん 15 大根 39 酒 1.3 粗塩 0.9 しょうゆ 2.6 小麦粉 15 水 13 粗塩 0.03 長ねぎ 13 エネルギー 797 kcal たんぱく質 27.3 g	赤しそごま ちくわの磯辺揚げ すいとん せとか 牛乳 小松菜 13 粗塩(ゆで塩) せとか(1/4) せとか 42 高野豆腐のそぼろごはん 米白絞油 1 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 19.5 酒 1.3 みりん 2.6 砂糖 3.75 しょうゆ 7.5 大豆ミート(小粒) 5 凍り豆腐 6.5 ごまきゅうり きゅうり 45.5 酢 2.6 砂糖 0.78 粗塩 0.45 白いきりごま 1.3 ごま油 0.65 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 油揚げ 6.5 エネルギー 808 kcal たんぱく質 34.3 g					

【令和6年3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
きな粉パン	胚芽コッペパン			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
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。