

月		火	水	木	金
1日	市制記念日	2日 ガパオライス* (麦ごはん) トマトの エスニックスープ すいか 牛乳 (乳) 765kcal 35.5g	3日 ごはん ちくわの磯辺揚げ (小) もやしのうま煮 かきたまスープ (卵) 牛乳 (乳) 828kcal 34.3g	4日 麦ごはん ごま塩 手羽元のしょうが煮* ポークビーンズ* パスタブルスープ 牛乳 (乳) 871kcal 35.8g	5日 ごはん ししゃものから揚げ* 韓国風肉じゃが* 野菜スープ 牛乳 (乳) 835kcal 34.4g
8日	七夕の行事食 ごはん とり肉の甘酢あえ 塩だれ野菜 そうめんのすまし汁 (小) 牛乳 (乳) 773kcal 31.6g	9日 黒食パン (小) マカロニグラタン* ジュリエンスープ 牛乳 (乳) 817kcal 33.2g	10日 ごはん 銀ひらすのてり焼き ごま酢あえ 豚汁 牛乳 (乳) 793kcal 36.0g	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 はっこう乳 (乳) 860kcal 29.9g	12日 ごはん 生揚げの四川煮* もやし炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳 (乳) 818kcal 35.6g
15日	海の日	16日 チキンクリームライス (乳)(小) (ターメリックライス) ひじきのサラダ* 牛乳 (乳) 907kcal 33.2g	17日 ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 (乳) 836kcal 29.1g	18日 カレーそばごはん (麦ごはん) トマトと卵のスープ (卵) 牛乳 (乳) 765kcal 37.4g	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。 ▲詳細はこちら

🌸🌸🌸🌸🌸

献立コンクールを実施します！

🌸🌸🌸🌸🌸

COLORS
FUTURE!
ACTIONS
KAWASAKI 100th

応募
テーマ

私の考える「健康給食」
～これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい献立～

○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6年8月28日（水）

○審査基準：【生徒部門】

- ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった1食分の献立
- ・栄養バランスがとれていること

【保護者部門】

- ・「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
- ・これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい理由がきちんと記載されていること
- ・自分が住んでいるまちをアピールする内容が含まれていること

献立づくりを通じて、
川崎を知って、関わって、
好きになろう

★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
2日 トマトのエスニックスープ「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。

菜果ちゃんのイラストがある日は
「かわさきそだち」の使用日です。

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

学校給食費の口座振替日
(納期限)

【第1期】（4・5月分）
7月1日（月）

【第2期】（6月分）
7月31日（水）

※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6年 7月分献立表

給食回数 12回

◎給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

川崎市立中学校 自校調理校

2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)				8日(月)			
ガバオライス(麦ごはん) トマトのエスニックスープ すいか 牛乳				ごはん ちくわの磯辺揚げ もやしのうま煮 かきたまスープ 牛乳				麦ごはん ごま塩 手羽元のしょうが煮 ポークビーンズ ベジタブルスープ 牛乳				ごはん ししゃものから揚げ 韓国風肉じゃが 野菜スープ 牛乳				ごはん とり肉の甘酢あん 塩だれ野菜 そうめんのすまし汁 牛乳			
【献立のねらい】◎季節の食品 すいかを味わう				卵の栄養について知る				ポークビーンズについて知る				外国の調味料 コチジャンについて知る				七夕の行事食を味わう			
●麦ごはん				●ごはん				●麦ごはん				●ごはん				●ごはん			
精白米 95				精白米 105				精白米 90				精白米 105				精白米 100			
米粒麦 15				片栗粉 1.3				米粒麦 15				キャベツ 5				キャベツ 39			
				鶏卵 26								チリパウダー 0.01				水 156			
				ほうれん草(冷凍・カット) 13								大豆(水煮) 22				水 156			
												片栗粉 0.3				粗塩 0.9			
●ガバオライス				●ちくわの磯辺揚げ				●ごま塩				●ししゃものから揚げ				●とり肉の甘酢あん			
米白絞油 0.5				油(揚げ物) 6.5				白いりごま 2.5				油(揚げ物) 2				油(揚げ物) 4			
にんにく 1				焼きちくわ(減塩) 50				粗塩 0.1				ししゃも(冷凍・生干し) 40				とり肉(むね)皮付き 70			
豚ひき肉(もも) 50				小麦粉(揚げ物) 5				粗塩 8				片栗粉(揚げ物) 6				しょうゆ 1.3			
たまねぎ 25				あおさ 0.5								韓国風肉じゃが 39				酒 1.2			
たけのこ(水煮) 15				水 1								にんじん 19.5				中華スープの素(袋) 1.5			
粗塩 0.3												豚肉(もも) 13				しょうゆ 6.5			
こしょう 0.01												水 0.9				片栗粉 1.3			
砂糖 1												粗塩 13				水 2.4			
しょうゆ 3												つきこんにやく 24				酢 2.4			
ナンブラー 0.5												1.3				しょうゆ 3.68			
みりん 2												24				砂糖 2.4			
豆板醤 0.3												52							
オイスターソース 1												0.65							
パシルペースト(冷凍) 0.4												50							
大豆ミート(小粒) 6												0.38							
ビーマン 5												3.1							
粗塩(ゆで塩) 5												5.9							
												0.19							
												1.28							
												0.64							
												3.2							
												1.5							

川崎市立中学校 自校調理校				
17日(水)		18日(木)		
ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳		カレーそぼろごはん(麦ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳		
さばの漁獲量について知る		◎スパイスの効果について知る		
●ごはん 精白米 105 ●さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身) 60 ●きんぴらごぼう 米白絞油 0.4 豚肉(もも) 6 豚肉(肩) 6 ごぼう 13 つきこんにゃく 13 にんじん 17 砂糖 1.4 しょうゆ 4 みりん 1.4 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.6 ごま油 0.2 ●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 たまねぎ 30 新じゃが芋 35 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷凍) 13 エネルギー 836 kcal たんぱく質 29.1 g		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15 ●カレーそぼろごはん 米白絞油 0.45 豚ひき肉(もも) 45 大豆ミート(小粒) 3.6 にんじん 15 酒 3 しょうゆ 7.5 砂糖 2.5 カレー粉 0.7 ピーマン 10.5 粗塩(ゆで塩) ●トマトと卵のスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 26 水 粗塩 0.9 こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 0.91 トマト 26 片栗粉 1.3 鶏卵 32.5 エネルギー 765 kcal たんぱく質 37.4 g		

【令和6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
そうめんのすまし汁	そうめん			○
黒食パン	黒食パン			○
マカロニグラタン	マカロニ			○
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。