

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
学校給食費の口座振替日 (納期限) 【第4期】(8・9月分) 9月30日(月) 【第5期】(10月分) 10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。	白パン(小) さつま芋のグラタン(乳)(小) 1日 野菜ソテー 牛乳(乳) 831kcal 32.9g	ごはん 赤しそふりかけ* ちくわの磯辺揚げ(小) 2日 煮込みうどん(小) みかん 牛乳(乳) 801kcal 27.1g	ごはん 豆腐ハンバーグ きのことソース(小) 3日 スパゲッティソテー(小) オニオンスープ 牛乳(乳) 818kcal 28.0g	ごはん 赤魚のてり焼き 5目豆 4日 みそ汁 牛乳(乳) 776kcal 36.8g
7日 ターメリックライス 手羽元のしょうが煮* ピクルス スープカレー はっこう乳(乳) 863kcal 32.4g	8日 ごはん ししゃものから揚げ* もやしのナムル 豆腐チゲ 牛乳(乳) 795kcal 32.5g	9日 麦ごはん きこのストロガノフ(乳)(小) キャベツのスープ煮* 牛乳(乳) 857kcal 31.8g	10日 マーボー丼 (麦ごはん) 春雨の中華スープ 皮付きりんご 牛乳(乳) 809kcal 33.0g	11日 ごはん ぶりとさつま芋の揚げあえ 野菜炒め みそ汁 牛乳(乳) 831kcal 28.6g
献立コンクールへの応募 ありがとうございます 生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集し、最優秀賞の作品を給食として提供します。 審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。生徒部門は令和7年1月、保護者部門は令和7年2月に中学校給食で提供する予定です。		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		
21日 ごはん 銀ひらすのカレー風味 煮びたし 豚汁 牛乳(乳) 800kcal 36.6g	22日 きな粉パン* (胚芽コッパパン)(小)(乳) クリームシチュー(乳) コロコロサラダ 牛乳(乳) 769kcal 30.1g	 焼きのりの袋のイラストは、中野島中学校 2年 塵濱里帆さんが「緑化かわさきフェア」をイメージし考案しました。		17日 ごはん さばの塩焼き 小松菜のおかかあえ 沢煮椀 牛乳(乳) 782kcal 30.4g
28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) 865kcal 30.4g	29日 ビビンバ* (麦ごはん) わかめスープ 牛乳(乳) 765kcal 34.1g	30日 ごはん 焼きのり あじの南蛮づけ ごま酢あえ 根菜汁 牛乳(乳) 779kcal 35.1g	31日 SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートのドライカレー*(小) ベジタブルスープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 911kcal 35.4g	【31日のSDGs DAY】 SDGs X 健康給食 SDGsに関わる食材を使用して「大豆ミートのドライカレー」を提供し、給食を通じてSDGsの学びを推進します。

★県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。

★市内産の野菜

7日 ピクルス「ぎゅうり」

(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(卵)乳(乳)小(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

川崎市立中学校 自校調理校

1日(火)	白パン さつま芋のグラタン 野菜ソテー 牛乳	乳小	2日(水)	ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ 煮込みうどん みかん 牛乳	乳小	3日(木)	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース スパゲッティソテー オニオンスープ 牛乳	乳小	4日(金)	ごはん 赤魚のてり焼き 五目豆 みそ汁 牛乳	乳	7日(月)	ターメリックライス 手羽元のしょうが煮 ピクルス スープカレー はっこう乳	乳		
【献立のねらい】 季節の食品・さつま芋を味わう			季節の食品・みかんを味わう			豆腐の栄養について知る			◎大豆について知る			◎「かわさきそだち」のきゅうりを味わう				
●白パン	60	ほうれん草 10 粗塩(ゆで塩) 0.26 粗塩 0.01 こしょう	●ごはん	95	●みかん(1/2)	40	●ごはん	100	米白絞油 1 たまねぎ 80 ベーコン 8 セロリ 3 にんじん 15 水 156 スープの素 1.5 粗塩 0.9 こしょう 0.04	●赤魚のてり焼き	70	赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 チンゲン菜 10	●ターメリックライス	130		
●さつま芋のグラタン	0.5 2.6 35 39 13 0.6 0.04 6 5.2 5.2 55 5 10 52 粗塩(ゆで塩) 4 0.75		●赤しそふりかけ	1			●豆腐ハンバーグきのこソース	80	●赤魚のてり焼き	70			●手羽元のしょうが煮(2)	66	水 9 粗塩 0.9 こしょう 0.02 スープの素 1.2 カレー粉 1.1 砂糖 1 しょうゆ 1.4 酒 0.8 ホールコーン(冷凍) 9 砂糖 3 じゃが芋 45 しょうゆ 15 ウインナーソーセージ 15 さやいんげん(冷凍) 5 粗塩(ゆで塩) 0.5 片栗粉	
●野菜ソテー	0.5 2.6 6 20 30		●ちくわの磯辺揚げ(2)	6.5 50 5 0.5			●スパゲッティソテー	0.5	●五目豆	0.5			●ピクルス	26	●はっこう乳	192.6
●煮込みうどん	180 0.65 6.5 10 10 1.2 7 10 35 65 1.2 0.24 7.2 15 13		●オニオンスープ				●スライスソー	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		
●オニオンスープ	0.5 0.01 18		●オニオンスープ	0.5			●オニオンスープ	0.5	●みそ汁	156			●スープカレー	0.5		</

令和 6 年 10 月分献立表		給食回数 19 回		◎給食目標「給食でSDGsを考えよう」		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							
18日(金)		ごはん とり肉のチリソース 塩だれ野菜 青菜ときのこのスープ 牛乳		21日(月)		ごはん 銀ひらすのカレー風味 煮びたし 豚汁 牛乳	
◎卵◎乳				◎乳			
とりむね肉の栄養について知る		◎魚からSDGsについて考える		◎揚げ油のリサイクルについて知る		駅伝部応援献立を味わう	
●ごはん 精白米 105		●ごはん 精白米 105		●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		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	
●とり肉のチリソース 油(揚げ物) 3.5 とり肉(むね)皮付き 70 酒 1 粗塩 0.3 こしょう 0.03 片栗粉(揚げ物) 10.5 米白絞油 0.5 にんにく 0.3 豆板醤 0.2 長ねぎ 2 水 2 砂糖 0.4 トマトケチャップ 9 酢 0.5		●銀ひらすのカレー風味 銀ひらす(冷凍・切り身) 60 水 7 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3 片栗粉 0.65 鶏卵 26 チンゲン菜 15		●クリームシチュー 米白絞油 0.5 ベーコン 1.3 とり肉(皮つき) 28 たまねぎ 36 にんじん 26 粗塩 0.7 こしょう 0.07 じゃが芋 65 水 5 プロセスチーズ 5 調理用牛乳 50 脱脂粉乳 5 米粉 3.9		●野菜入リストamina丼 米白絞油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 粗塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 8 片栗粉 1.4 ごま油 0.4	
●塩だれ野菜 にんじん 5 もやし 45 きゅうり 10 粗塩(ゆで塩) 0.45 ごま油 0.4 粗塩 0.4 白いりごま 1.5		●煮びたし 水 13 こんぶ(だし用) 0.05 けずり節かつお 1.5 砂糖 0.7 粗塩 0.3 しょうゆ 1.7 みりん 0.9 油揚げ(冷凍・カット) 6.5 にんじん 13 粗塩(ゆで塩) 33 もやし 19 小松菜 19 粗塩(ゆで塩)		●コロコロサラダ(ボイル野菜) 大根 16 にんじん 11.2 粗塩(ゆで塩) 32 きゅうり		●かきたまスープ 水 156 とり肉(皮つき) 26 にんじん 13 粗塩 0.78 こしょう 0.03 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 2.6 豆腐(冷凍・カット) 39	
●青菜ときのこのスープ 水 156		●豚汁 米白絞油 0.5		●コロコロサラダ(ドレッシング) 米白絞油 1.3		●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 水 48 じゃが芋 48 酒 0.4 砂糖 1.8 しょうゆ 5.4 さやいんげん(冷凍) 5 粗塩(ゆで塩)	
エネルギー 844 kcal たんぱく質 39.1 g		エネルギー 800 kcal たんぱく質 36.6 g		エネルギー 769 kcal たんぱく質 30.1 g		エネルギー 836 kcal たんぱく質 40.2 g	
28日(月)		チキンクリームライス(ターメリックライス) ボイル野菜 和風ドレッシング 牛乳		29日(火)		ビビンバ(麦ごはん) わかめスープ 牛乳	
◎乳◎小				◎乳			
◎減塩の工夫について知る		韓国料理・ビビンバを味わう		緑化かわさきフェアの献立を味わう		◎大豆ミートを使った献立を味わう	
●ターメリックライス 精白米 110 ターメリック 0.07		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15		●ごはん 精白米 105		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	
●チキンクリームライス 米白絞油 0.5 ベーコン 1 とり肉(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 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 さやいんげん(冷凍) 5 粗塩(ゆで塩)		●ピビンバ(肉) 米白絞油 0.5 にんにく 0.21 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 0.5 たけのこ(水煮) 17 砂糖 2.6 しょうゆ 3.9 片栗粉 0.65		●焼きのり 焼きのり(袋) 1.25		●大豆ミートのドライカレー 米白絞油 1.3 にんにく 0.3 しょうが 0.2 豚ひき肉(もも) 32 赤ワイン 2.6 たまねぎ 65 にんじん 33 トマト水煮(缶詰) 10 ホールコーン(冷凍) 20 砂糖 0.5 粗塩 1.1 ウスターソース 3.5 しょうゆ 2.5 カレー粉 1 大豆ミート(小粒) 11 米白絞油 2 小麦粉 2 ビーマン 5	
●ボイル野菜 もやし 30 にんじん 5 キャベツ 30 粗塩(ゆで塩)		●ピビンバ(ナムル) ごま油 1 にんにく 0.16 粗塩 0.45 みりん 0.1 中華スープの素(袋) 0.2 もやし 45 にんじん 10 粗塩(ゆで塩) 15 ほうれん草 15 粗塩(ゆで塩) 1.4 白いりごま		●あじの南蛮づけ 油(揚げ物) 3 あじ(冷凍・切り身) 60 片栗粉(揚げ物) 9 水 8 砂糖 2.5 しょうゆ 4 酢 1.5 一味唐辛子 0.01 長ねぎ 5		●ヨーグルト ヨーグルト 80	
●和風ドレッシング 酢 2.86 砂糖 1.17		●わかめスープ		●ごま酢あえ もやし 35 きゅうり 10 にんじん 8 粗塩(ゆで塩) 8 ホールコーン(冷凍) 8 酢 1.2 砂糖 0.96 粗塩 0.3 しょうゆ 1 白いりごま 0.8		●ベジタブルスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮つき) 18 たまねぎ 40 にんじん 20	
エネルギー 865 kcal たんぱく質 30.4 g		エネルギー 765 kcal たんぱく質 34.1 g		エネルギー 779 kcal たんぱく質 35.1 g		エネルギー 911 kcal たんぱく質 35.4 g	

【令和6年10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
白パン	白パン			○
さつま芋のグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
煮込みうどん	ゆでうどん			○
豆腐ハンバーグきのこソース	デミグラスソース			○
きのこのストロガノフ				
スパゲッティソテー	スパゲッティ			○
はっこう乳	アシドミルク		○	
きな粉パン	胚芽コッペパン			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※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。

※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。