

給食休止日が学校ごとに異なりますのでご注意いただき、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。『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		学校給食費の口座振替日(納期限) 【第5期】(10月分) 10月31日(木) 【第6期】(11月分) 12月2日(月) ※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。 		ごはん まぐろと大豆の みそがらめ* もやしのうま煮 のっぺい汁 牛乳(乳) 832kcal 34.5g
	5日 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) 797kcal 32.6g	6日 ごはん さばの香味ソース* もやし炒め みそ汁 牛乳(乳) 872kcal 28.8g	7日 麦ごはん ボークカレー(小) ピクルス はっこう乳(乳) 853kcal 28.1g	8日 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) 803kcal 33.1g
11日 味覚ごはん (ごはん) ししゃものから揚げ* 豚汁 牛乳(乳) 805kcal 36.1g	12日 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) 876kcal 32.2g	13日 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) 885kcal 31.0g	14日 ごはん 銀ひらすの西京焼き 里芋の煮物 沢煮椀 牛乳(乳) 773kcal 33.4g	15日 ごはん 蒸ししゅうまい(小) チャプチェ 中華スープ 牛乳(乳) 792kcal 28.7g
18日 マーボー丼 (麦ごはん) 春雨の中華スープ ヨーグルト(乳) 牛乳(乳) 849kcal 35.6g	19日 ごはん ごま塩 カレーチキン ジャーマンポテト ジュリエヌヌスープ 牛乳(乳) 809kcal 29.5g	20日 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) 804kcal 34.7g	21日 なら茶めし* ごま塩 かつおのつけ揚げ キャベツのおかかあえ 豆腐と大根のトロみ汁 牛乳(乳) 774kcal 41.1g	22日 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) 869kcal 30.2g
25日 ごはん 赤しそふりかけ ちくわのカレー天ぷら(小) ごまあえ 煮込みうどん(小) 牛乳(乳) 797kcal 28.1g	26日 中華丼(卵) (麦ごはん) 青菜ときのこのスープ 皮付きりんご 牛乳(乳) 796kcal 33.4g	27日 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) 826kcal 38.2g	28日 和食の日の行事食 ごはん さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳(乳) 849kcal 31.6g	29日 黒食パン(小) ポテトグラタン(乳小) 白菜スープ 牛乳 827kcal 38.7g

★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

11日 味覚ごはん「さつま芋」
豚汁「大根」

21日 豆腐と大根のトロみ汁「大根」

28日 とり肉と大根の煮物「大根」
みそ汁「大根葉」

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。

(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



川崎市立中学校 自校調理校

1日(金)	ごはん まぐろと大豆のみそがらめ もやしのうま煮 のっぺい汁 牛乳	5日(火)	ごはん 生揚げのキムチ炒め 三色ナムル 卵スープ 牛乳	6日(水)	ごはん さばの香味ソース もやし炒め みそ汁 牛乳	7日(木)	麦ごはん ポークカレー ビクルス はっこう乳	8日(金)	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	
【献立のねらい】 ◎のっぺい汁について知る		ほうれん草の栄養を知る		◎みそ汁について知る		ビクルスについて知る		イタリア料理・ミネストローネを味わう		
●ごはん 精白米 105	水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 にんじん 22 大根 40 里芋 33 こんにゃく 6 油揚げ(揚げ物) 1.8 まぐろ(冷凍・角切) 32 しょうが 0.55 しょうゆ 1.4 片栗粉(揚げ物汁) 5.76 水 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1	●ごはん 精白米 105	ごま油 0.6 白いりごま 2	●ごはん 精白米 105	水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 たまねぎ 40 豆腐(冷凍・カット) 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 小松菜 13 粗塩(ゆで塩)	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	粗塩 0.39	●ごはん 精白米 100	キャベツ プロセスチーズ 2.4	
●まぐろと大豆のみそがらめ 油(揚げ物) 2 大豆(煮し) 40 片栗粉(揚げ物) 6 油(揚げ物) 1.8 まぐろ(冷凍・角切) 32 しょうが 0.55 しょうゆ 1.4 片栗粉(揚げ物汁) 5.76 水 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1	●生揚げのキムチ炒め 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たけのこ(水煮) 10 たまねぎ 24 水 8 エリンギ 0.8 白菜刻みキムチ(冷凍) 10 酒 0.5 中華スープの素(袋) 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷凍) 35 にら 6 ごま油 0.5	●卵スープ 米白絞油 0.5 ベーコン 1.3 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 20 水 0.8 ごしょう 0.04 ホールコーン(冷凍) 20 コーンピューレ(冷凍) 20 片栗粉 1.3 鶏卵 25	●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	●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 ごしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●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 砂糖 3.9 酢 3.9	●はっこう乳 アシドミルク 192.6	●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	●粉ふき芋 水 30 じゃが芋 70 粗塩(ゆで塩) 0.18	●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(皮なし) 26 たまねぎ 30 にんじん 13 粗塩 0.8 ごしょう 0.04 水 130 スープの素 1.5 トマト水煮(缶詰) 15	
●のっぺい汁 エネルギー 832 kcal	たんぱく質 34.5 g	●のっぺい汁 エネルギー 797 kcal	たんぱく質 32.6 g	●のっぺい汁 エネルギー 872 kcal	たんぱく質 28.8 g	●のっぺい汁 エネルギー 853 kcal	たんぱく質 28.1 g	●のっぺい汁 エネルギー 803 kcal	たんぱく質 33.1 g	
11日(月)	味覚ごはん(ごはん) ししゃものから揚げ 豚汁 牛乳	12日(火)	麦ごはん きこのストログノフ キャベツのスープ煮 牛乳	13日(水)	ごはん ホキフライ ポイル野菜 和風ドレッシング ポタージュ 牛乳	14日(木)	ごはん 銀ひらすの西京焼き 里芋の煮物 沢煮焼 牛乳	15日(金)	ごはん 蒸ししゅうまい チャブチェ 中華スープ 牛乳	
「かわさきさだち」のさつま芋を味わう		季節の食品・きのこを味わう		ホキについて知る		季節の食品・里芋を味わう		チャブチェについて知る		
●ごはん 精白米 90	豆腐(冷凍・カット) 26 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 13	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	粗塩 0.42 ごしょう 0.01	●ごはん 精白米 105	●ホキフライ 油(揚げ物) 9.1 ホキフライ(冷凍) 70	●ごはん 精白米 105	こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 6.5 たけのこ(水煮) 10 にんじん 13 大根 25 えのきたけ 6.5 しょうが 0.39 粗塩 0.8 しょうゆ 1.95 片栗粉 0.65 水菜 6.5	●ごはん 精白米 105	●中華スープ 水 26 とり肉(皮なし) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 13 たまねぎ 35 粗塩 0.9 ごしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 2.6 片栗粉 1.95 チンゲン菜 13	
●味覚ごはん 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 30 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 15	●きこのストログノフ 米白絞油 1 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 たまねぎ 84.5 にんじん 26 水 39 粗塩 0.5 ごしょう 0.07 デミグラスソース 17.7 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 エリンギ 13 えのきたけ 13 しめじ 13 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9	●中濃ソース 中濃ソース 6	●ポイル野菜 にんじん 10 もやし 20 キャベツ 30 粗塩(ゆで塩)	●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8	●ポタージュ 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 粗塩 0.9 ごしょう 0.01 じゃが芋 70 水 3.9 米粉 9 生クリーム 9	●銀ひらすの西京焼き 銀ひらす(冷凍・切り身) 60 酒 1 水 6 赤みそ(減塩) 1 京風白みそ 4 砂糖 1.8 みりん 1.4 しょうゆ 0.4 片栗粉 0.3	●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 こんにゃく 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 粗塩(ゆで塩)	●チャブチェ 米白絞油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 ごしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 エリンギ 8 しょうゆ 1 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 粗塩(ゆで塩) 6 春雨(カット) 3 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5	●さつま芋 さつま芋 30 しめじ 15	●さつま芋 さつま芋 30 しめじ 15
●ししゃものから揚げ(2) 油(揚げ物) 2 ししゃも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6	●ししゃものから揚げ(2) 油(揚げ物) 2 ししゃも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6	●キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ 77 にんじん 7 スープの素 0.42	●キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ 77 にんじん 7 スープの素 0.42	●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	●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	●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	●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	●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	●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	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	
●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 水 40 大根(市内産) 40	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(		

川崎市立中学校 各校調理校

18日(月)	マーボー丼(麦ごはん) 春雨の中華スープ ヨーグルト 牛乳 (乳)	19日(火)	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)	20日(水)	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)	21日(木)	なら茶めし ごま塩 かつおのつけ揚げ キャベツのおかかあえ 豆腐と大根のとりも汁 牛乳 (乳)	22日(金)	チキンクリームライス (ターメリックライス) 野菜ソテー 牛乳 (乳)小	
ヨーグルトの栄養を知る		ジャーマンポテトについて知る		◎だしについて知る		◎なら茶飯を味わう		乳製品のカルシウムについて知る		
●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	しょうゆ 1.3 中華スープの素(袋) 1.5 春雨 5.2 片栗粉 0.65 チンゲン菜 13 ごま油 0.65	●ごはん 精白米 100	にんじん 15 たまねぎ 40 水 2 キャベツ 52 粗塩 0.8 こしょう 0.04 スープの素 1.3	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 たまねぎ 25 油揚げ(冷凍・カット) 6.5 じゃが芋 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷凍) 7.8	●なら茶めし 精白米 90 水 6 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 とり肉(皮なし) 26 大根(市内産) 36 えのきたけ 8 しょうゆ 1.7 粗塩 0.04 水 8	●豆腐と大根のとりも汁 水 110 こんぶ(だし用) 0.07 けずり節かつお 0.07 とり肉(皮なし) 0.5 大根(市内産) 1 えのきたけ 1 しょうゆ 54 粗塩 65 豆腐(冷凍・カット) 15 片栗粉 1.3 長ねぎ 0.06 水 28.08	●ターメリックライス 精白米 110 ターメリック 0.07	こしょう 0.01	
●マーボー丼 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	●ヨーグルト ヨーグルト 80	●カレーチキン(2) とり肉(手羽元) 66 水 0.8 酒 3 砂糖 4.5 しょうゆ 0.7 カレー粉 0.5	●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	●ごま酢あえ もやし 35 きゅうり 10 にんじん 10 粗塩(ゆで塩) 10 ホールコーン(冷凍) 10 酢 1.15 砂糖 0.96 粗塩 0.19 しょうゆ 1.92 白いりごま 0.8	●ごま塩 白いりごま 1.7 粗塩 0.04 水 8	●かつおのつけ揚げ 油(揚げ物) 3 かつお(冷凍・角切) 60 粗塩 0.1 こしょう 0.03 片栗粉(揚げ物) 9 水 1.62 砂糖 2.7 しょうゆ 2.16	●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 65 にんじん 15 粗塩 1.3 こしょう 0.06 エリンギ 5 しめじ 5 米白絞油 7.5 小麦粉 7.5 調理用牛乳 85 米粉 1	●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) 20 ホールコーン(冷凍) 30 キャベツ 10 ほうれん草 0.26 粗塩(ゆで塩) 0.26		
●春雨の中華スープ 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 30 にんじん 15 水 156 キャベツ 36 粗塩 0.9 こしょう 0.03	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 35.6 g	エネルギー 809 kcal	たんぱく質 29.5 g	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 41.1 g	エネルギー 869 kcal	たんぱく質 30.2 g
25日(月)	ごはん 赤しそふりかけ ちくわのカレー天ぷら ごまあえ 煮込みうどん 牛乳 (乳)小	26日(火)	中華丼(麦ごはん) 青菜ときのこのスープ 皮付きりんご 牛乳 (卵)乳	27日(水)	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)	28日(木)	ごはん さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳 (乳)	29日(金)	黒食パン ポテトグラタン 白菜スープ 牛乳 (乳)小	
ごまについて知る		中華丼について知る		外国の料理・ヤンニョムチキンについて知る		◎和食の日献立を味わう		季節の食品・白菜を味わう		
●ごはん 精白米 90	ごぼう 7 にんじん 10 大根 35 ゆでうどん(無塩・冷凍) 65 みりん 1.2 粗塩 0.24	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 春雨 5.2 片栗粉 0.65 チンゲン菜 15	●ごはん 精白米 105	米白絞油 0.5 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 13 粗塩 0.91 こしょう 0.04	●さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身) 60	●とり肉と大根の煮物 米白絞油 0.4 しょうが 0.4 とり肉(皮つき) 26 酒 2.6 にんじん 10 こんにやく 13 水 45 大根(市内産) 0.9 砂糖 1.8 みりん 3.5 しょうゆ 3 むきえだ豆(冷凍) 3 粗塩(ゆで塩)	●黒食パン 黒食パン 60	粗塩 0.65 こしょう 0.03 スープの素 1.5 しょうゆ 0.39 片栗粉 1.3	
●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 0.8	しょうゆ 7.2 長ねぎ 15 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩)	●中華丼 米白絞油 1 豚肉(もも) 22.75 豚肉(肩) 22.75 にんじん 19.5 粗塩(ゆで塩) 10.4 たけのこ(水煮) 32.5 たまねぎ 71.5 白菜 0.85 粗塩 1.3 中華スープの素(袋) 0.26 オイスターソース 0.26 しょうゆ 1.6 なると(冷凍) 6.5 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.65	●皮付きりんご(1/8) りんご(皮付き) 28.75 塩(塩水)	●ヤンニョムチキン 油(揚げ物) 4 とり肉(むね)皮付き 80 酒 1.2 粗塩 0.2 こしょう 0.03 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	●さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身) 60	●とり肉と大根の煮物 米白絞油 0.4 しょうが 0.4 とり肉(皮つき) 26 酒 2.6 にんじん 10 こんにやく 13 水 45 大根(市内産) 0.9 砂糖 1.8 みりん 3.5 しょうゆ 3 むきえだ豆(冷凍) 3 粗塩(ゆで塩)	●ポテトグラタン 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 35 たまねぎ 32.5 にんじん 13 粗塩 0.52 こしょう 0.04 エリンギ 5 プロセスチーズ 5.5 米白絞油 5.2 小麦粉 5.2 調理用牛乳 68 脱脂粉乳 5 じゃが芋 91 粉チーズ(エダム) 4 パン粉 0.75			
●ちくわのカレー天ぷら(2) 油(揚げ物) 6.5 焼きちくわ(減塩) 50 小麦粉(揚げ物) 5 片栗粉(揚げ物) 0.1 カレー粉 0.3 水	しょうゆ 7.2 長ねぎ 15 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩)	●ごまあえ もやし 20 キャベツ 30 小松菜 10 粗塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5		●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 白いりごま 1.5	●わかめスープ 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 白いりごま 1.5	●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	和食の日の行事食	●白菜スープ 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 13 しめじ 6.5 水 156 白菜 65		
●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 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 1.2	エネルギー 797 kcal	たんぱく質 28.1 g	エネルギー 796 kcal	たんぱく質 33.4 g	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 38.2 g	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 38.7 g

川崎市立中学校 自校調理校

【令和6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
はっこう乳	アシドミルク		○	
ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			○
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
ホキフライ	ホキフライ			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
煮込みうどん	ゆでうどん			○
黒食パン	黒食パン			○
ポテトグラタン	パン粉			○

※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。