

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
2日 麦ごはん チキンストロガノフ (乳) (小) ひじきのサラダ* 牛乳 (乳) 875kcal 33.0g	3日 ごはん ししゃものから揚げ* 大和煮 みそ汁 牛乳 (乳) 798kcal 29.6g	4日 ごはん 豆腐ハンバーグ (小) 野菜ソテー 長ねぎのポターージュ* (乳) 牛乳 (乳) 843kcal 31.7g	5日 韓国風そぼろごはん (麦ごはん) 中華スープ 皮付きりんご 牛乳 (乳) 768kcal 32.7g	6日 ごはん ホキフライ (小) ポイル野菜 ごまドレッシング コンソメスープ (卵) 牛乳 (乳) 901kcal 32.0g
9日 ごはん あじの香味ソース 白菜のおかかあえ お事汁 牛乳 (乳) 759kcal 36.0g	10日 ごはん 生揚げの四川煮* 大根しりしり 野菜スープ 牛乳 (乳) 862kcal 36.1g	11日 日本の水産物活用メニュー きな粉パン* (胚芽コッパン (小)) ほたて入り クリームシチュー (乳) ポイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳 (乳) 781kcal 33.0g	12日 ごはん すき焼き煮 もやし炒め みそ汁 牛乳 (乳) 774kcal 31.7g	13日 ピラフ (ごはん) カレーチキン ポトフ 牛乳 (乳) 830kcal 34.0g
16日 ごはん さばのゆずみそかけ ごまあえ けんちん汁* 牛乳 (乳) 867kcal 32.9g	17日 かながわ産品学校給食デー さつまいもごはん (もちごはん) ごま塩 ちくわの磯辺揚げ (小) 煮びたし 豚汁 牛乳 (乳) 816kcal 30.5g	18日 麦ごはん 冬野菜のカレー (小) 白菜としめじの スープ煮 牛乳 (乳) 856kcal 29.8g	19日 冬至の行事食 ごはん 銀ひらすのてり焼き キャベツと じゃこの炒め煮 ほうとう (小) 牛乳 (乳) 846kcal 38.1g	20日 ごはん とり肉のから揚げ* 塩だれ野菜 わかめと えのきのスープ 牛乳 (乳) 770kcal 31.7g

**【かながわ産品学校給食デー】 17日(火)**  
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、大切にすること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、小松菜、大根、さつまいも、長ねぎ、牛乳の予定です。

**<日本の水産物活用メニュー>**  
**今年度も**  
**ほたてメニューを提供します!**  
11日(水)にほたて入りクリームシチューを提供します。

**学校給食費の口座振替日(納期限)**  
**【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。

- ★県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。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
- |     |                            |
|-----|----------------------------|
| 4日  | 長ねぎのポターージュ「長ねぎ」            |
| 9日  | お事汁「大根」                    |
| 13日 | ポトフ「大根」                    |
| 16日 | ごまあえ「キャベツ」<br>けんちん汁「大根」    |
| 17日 | さつまいもごはん「さつまいも」<br>豚汁「長ねぎ」 |
| 18日 | 冬野菜のカレー「大根」                |
| 19日 | ほうとう「大根」「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。

菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきぞらち」の使用日です。

**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。『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



**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) (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



川崎市立中学校 自校調理校

Table with 5 columns representing days (2日, 3日, 4日, 5日, 6日) and 5 rows representing meals (2日, 9日, 11日, 12日, 13日). Each cell contains a list of food items with their respective quantities and nutritional values (kcal, g). Includes sub-headers like '献立のねらい' and '大根しりしりを味わう'.

川崎市立中学校 自校調理校

16日(月)	ごはん さばのゆずみそかけ ごまあえ けんちん汁 牛乳	17日(火)	さつま芋ごはん(もちごはん) ごま塩 ちくわの磯辺揚げ 煮びたし 豚汁 牛乳	18日(水)	麦ごはん 冬野菜のカレー 白菜としめじのスープ煮 牛乳	19日(木)	ごはん 銀ひらすのてり焼き キャベツとじゃこの炒め煮 ほうとう 牛乳	20日(金)	ごはん とり肉のから揚げ 塩だれ野菜 わかめとえのきのスープ 牛乳
◎ゆずについて知る		かながわ産品学校給食デーの献立を味わう		◎冬野菜について知る		◎冬至の行事食を味わう		塩こうじの効果について知る	
●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 大根(市内産) 25 里芋 26 酒 0.6 粗塩(冷凍・カット) 20 しょうゆ 3.5 長ねぎ 13	●さつま芋ごはん 精白米 80 もち米 10 さつま芋(市内産) 30 粗塩 0.7	もやし 33 小松菜 15 粗塩(ゆで塩)	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	白菜 80 しめじ 10 粗塩 0.3 ごしょう 0.02 スープの素 0.75 しょうゆ 0.3	●ごはん 精白米 90	豚肉(肩) 10 にんじん 13 大根(市内産) 26 油揚げ 7.8 赤みそ(減塩) 5.5 白みそ(減塩) 5.5 ほうとう(無塩・冷凍) 70 長ねぎ(市内産) 16 かぼちゃ(冷凍) 26	●ごはん 精白米 105	片栗粉 1.3 わかめ(冷凍) 13 チンゲン菜 13
●さばのゆずみそかけ さば(冷凍・切り身) 60 酒 1 しょうが 1 水 6 赤みそ(減塩) 2.25 白みそ(減塩) 2.25 砂糖 1.8 みりん 1.4 ゆずピューレ(冷凍) 1 片栗粉 0.3	●ごまあえ もやし 20 キャベツ(市内産) 30 小松菜 10 粗塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5	●ちくわの磯辺揚げ(2) 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	●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 こんにやく 10 水 90 大根 30 豆腐(冷凍・カット) 20 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ(市内産) 13	●冬野菜のカレー 米白絞油 0.65 にんにく 0.65 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 60 白ワイン 1.3 水 104 たまねぎ 90 にんじん 26 大根(市内産) 26 粗塩 1.56 ごしょう 0.02 ウスターソース 3.9 じゃが芋 39 トマト水煮(缶詰) 8 しょうゆ 2.2 カレー粉 1.2 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 ほうれん草 10 粗塩(ゆで塩)	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(冷凍・切り身) 60 酒 0.5 しょうゆ 1 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3	●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 にんじん 8 粗塩(ゆで塩) 0.3 粗塩 1.35	●ごはん 精白米 105	油(揚げ物) 3.5 とり肉(むね)皮付き 70 塩こうじ 6 にんにく 0.2 しょうが 0.3 片栗粉(揚げ物汁) 12.6
●けんちん汁 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 26 ごぼう 13 にんじん 13 こんにやく 20 エネルギー 867 kcal	たんぱく質 32.9 g	●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 1.5 みりん 0.9 油揚げ 6.5 にんじん 13 粗塩(ゆで塩)	かながわ産品 学校給食デー	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 4.5 にんじん 6	●ほうとう 水 195 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 豚肉(もも) 10 エネルギー 846 kcal	たんぱく質 38.1 g	●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	●わかめとえのきのスープ ベーコン 5.2 水 13 にんじん 26 たまねぎ 13 えのきたけ 0.9 ごしょう 0.02 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 エネルギー 770 kcal	たんぱく質 31.7 g

【令和6年12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
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
豆腐ハンバーグ				
ホキフライ	ホキフライ			○
きな粉パン	胚芽コッペパン			○
ほうとう	ほうとう			○

※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

※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。

※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。