

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
献立コンクール市長賞献立 22日(水) 東高津中学校 2年 天野 望 さんが考案した献立をアレンジしました。 《テーマ》栄養バランス満点！風味豊かな彩り給食 《応募生徒のアピールポイント》 ① バランスがとれ、未来の健康を守る献立 ② 和風の献立に韓国のナムルを入れて多文化を尊重 ③ 地元の野菜を使って地産地消や地元を大切に		【かながわ産品学校給食デー】 23日(木) 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、キャベツ、小松菜、大根、牛乳の予定です。		
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。『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		マーボー丼 (麦ごはん) 中華スープ 牛乳 (乳) 8日 770kcal 33.5g	ごはん ひじきのごま風味 おでん (卵) 白菜のおかかあえ 牛乳 (乳) 9日 757kcal 31.7g	ごはん 揚げしゅうまい (小) 野菜炒め 青菜と きのこのスープ (卵) 牛乳 (乳) 10日 832kcal 30.3g
学校給食費の口座振替日 (納期限) 【第7期】(12月分) 1月6日(月) 【第8期】(1月分) 1月31日(金) ※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 ごま塩 かつおと大豆の みそがらめ タンメン (小) 皮付きりんご 牛乳 (乳) 14日 865kcal 37.4g	ごはん ブリの鍋照り しょうが風味 もやし炒め お雑煮〜白みそ仕立て〜* 牛乳 (乳) 15日 869kcal 35.6g	とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 (ごはん) きゅうりのしょうが炒め 豚汁 牛乳 (乳) 16日 881kcal 37.4g	白パン (小) ポテトグラタン (乳)(小) 野菜ソテー 牛乳 (乳) 17日 799kcal 33.0g
20日 ごはん ししゃものから揚げ* 鶏ちゃん わかめスープ 牛乳 (乳) 804kcal 36.7g	21日 韓国風そぼろごはん (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳 (乳) 763kcal 33.9g	22日 献立コンクール市長賞献立 麦ごはん じゃがいもと 鶏肉の甘辛炒め ピリ辛ナムル 生姜の根菜汁 牛乳 (乳) 799kcal 36.2g	23日 かながわ産品学校給食デー ごはん さばの塩焼き ごまあえ 雑煮 牛乳 (乳) 876kcal 32.5g	24日 麦ごはん ポークカレー (小) ピクルス はっこう乳 (乳) 853kcal 28.1g
27日 ハヤシライス (乳)(小) (麦ごはん) 白菜としめじの スープ煮 牛乳 (乳) 883kcal 31.3g	28日 ごはん 銀ひらすのてり焼き 五目豆 みそ汁 牛乳 (乳) 785kcal 36.9g	29日 ごはん カレーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング オニオンスープ 牛乳 (乳) 804kcal 29.4g	30日 ごはん ちくわの磯辺揚げ (小) 浦上そぼろ みそ汁 牛乳 (乳) 825kcal 29.4g	31日 ごはん あじの香味ソース もやしメンマ 豆腐団子スープ (卵) 牛乳 (乳) 772kcal 37.9g

★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、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

9日 白菜のおかかあえ「白菜」

16日 豚汁「大根」「長ねぎ」

22日 じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め「じゃが芋」
ピリ辛ナムル「ほうれん草」
生姜の根菜汁「にんじん」「大根」

23日 雑煮「大根」「小松菜」

31日 豆腐団子スープ「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「かわさきそだち」の使用日です。

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

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。

川崎市立中学校 各校調理校

8日(水)	マーボー丼(麦ごはん) 中華スープ 牛乳	9日(木)	ごはん ひじきのごま風味 おでん 白菜のおかかあえ 牛乳	10日(金)	ごはん 揚げしゅうまい 野菜炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳	14日(火)	ごはん ごま塩 かつおと大豆のみそがらめ タンメン 皮付きりんご 牛乳	15日(水)	ごはん プリの鍋照りしょうが風味 もやし炒め お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳								
【献立のねらい】 豆腐について知る		◎おでんについて知る		春雨について知る		季節の果物・りんごを味わう		◎関西のお雑煮を味わう									
●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	しょうゆ 2.6 片栗粉 1.95 チンゲン菜 13	●ごはん 精白米 105	●白菜のおかかあえ 白菜(市内産) 56 もやし 21 小松菜 21	●ごはん 精白米 105 にんじん 13 しめじ 13 粗塩 0.9 こしょう 0.04	●揚げしゅうまい(3) 油(揚げ物) 2.4 しゅうまい(冷凍) 54	●ごま塩 白いりごま 1.5 粗塩 0.08 水 0.07	粗塩 1.5 こしょう 0.07 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.25 もやし 25 キャベツ 30 中華めん(冷凍・無塩) 52 にら 4 ラー油 0.07	●ごはん 精白米 95	大根 30 にんじん 10 里芋 20 白みそ(減塩) 5 京風白みそ 10 白玉もち(冷凍) 39 小松菜 13 粗塩(ゆで塩)								
●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		●ひじきのごま風味 米白絞油 0.45 ひじき 1.8 酒 0.9 みりん 0.9 砂糖 0.45 しょうゆ 1.8 白いりごま 1.35	粗塩(ゆで塩) 2.3 しょうゆ 0.7 上げずり節 0.7	●野菜炒め 米白絞油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 10 粗塩(ゆで塩) 20 たまねぎ 20 もやし 20 キャベツ 30 粗塩 0.5 こしょう 0.03 オイスターソース 0.1 しょうゆ 0.5 片栗粉 0.5	●青菜ときのこのスープ 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 とり肉(皮つき) 26	●かつおと大豆のみそがらめ 油(揚げ物) 2 大豆(蒸し) 40 片栗粉(揚げ物) 6 油(揚げ物) 1.8 かつお(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	●皮付きりんご りんご(皮付き) 28.75 塩(塩水)	●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 7 粗塩(ゆで塩) 55 もやし 0.4 粗塩 0.02 こしょう 0.3	●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 26 とり肉(皮つき)								
エネルギー 770 kcal	たんぱく質 33.5 g	エネルギー 757 kcal	たんぱく質 31.7 g	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 30.3 g	エネルギー 865 kcal	たんぱく質 37.4 g	エネルギー 869 kcal	たんぱく質 35.6 g								
16日(木)	とりわね肉のひつまぶし風照焼丼(ごはん) きゅうりのしょうが炒め 豚汁 牛乳	17日(金)	白バン ポテトグラタン 野菜ソテー 牛乳	20日(月)	ごはん ししゃものから揚げ 鶏ちゃん わかめスープ 牛乳	21日(火)	韓国風そばろごはん(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳	22日(水)	麦ごはん じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め ピリ辛ナムル 生姜の根菜汁 牛乳								
「かわさきそだち」の野菜を味わう		白バンを味わう		◎岐阜県の郷土料理・鶏ちゃんを味わう		ごま油について知る		献立コンクール市長賞の献立を味わう									
●ごはん 精白米 110	ごぼう 6 にんじん 10 油揚げ(冷凍・カット) 5	●白バン 白バン(減塩) 60	粗塩 0.26 こしょう 0.01	●ごはん 精白米 105	にんじん 15 たまねぎ 35 えのきたけ 10 粗塩 0.6 しょうゆ 2.4 片栗粉 1.2 わかめ(冷凍) 12	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 えのきたけ 6 片栗粉 1.3 にら 4 ごま油 0.65	●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 10	粗塩 0.3 白いりごま 0.8								
●とりわね肉のひつまぶし風照焼丼 油(揚げ物) 3.6 とり肉(むね)皮付き 35 とり肉(むね)皮なし 35 酒 1.1 粗塩 0.3 片栗粉(揚げ物) 11 水 3.8 砂糖 6.3 しょうゆ 1.8 酒 1.3 みりん 1.3 わけぎ 6	大根(市内産) 30 さつま芋 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ(市内産) 10 ほうれん草 10 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(皮つき) 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	●鶏ちゃん 米白絞油 0.5 しょうが 1 にんにく 0.5 とり肉(むね)皮付き 50 酒 1 たまねぎ 20 にんじん 15 キャベツ 50 粗塩(ゆで塩) 1 酒 4 赤みそ(減塩) 0.6 砂糖 1.5 しょうゆ 0.5	●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	●韓国風そばろごはん にんにく 1 しょうが 1 豚ひき肉(もも) 45 大豆ミート(小粒) 3.6 たまねぎ 15 にんじん 8 コチジャン 3.5 しょうゆ 5.5 粗塩 0.2 酒 3.8 みりん 4.5 砂糖 1.5 にら 7.5 ごま油 0.5 白いりごま 2	●じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め 米白絞油 0.5 とり肉(皮なし) 40 とり肉(皮つき) 40 水 0.2 しょうゆ 0.6 酒 1 たまねぎ 20 粗塩 0.1 こしょう 0.01 砂糖 2.5 しょうゆ 4.8 じゃが芋(市内産) 50 粗塩(ゆで塩) 5	●生姜の根菜汁 ごま油 0.5 ごぼう 10 れんこん水煮(スライス) 5 水 0.2 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 にんじん(市内産) 10 大根(市内産) 25 豆腐(冷凍・カット) 35 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 5 しょうが 0.5										
●きゅうりのしょうが炒め ごま油 1.3 しょうが 0.65 きゅうり 45 酢 2.6 砂糖 1.3 粗塩 0.39 しょうゆ 1.3		●野菜ソテー 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 にんじん 13 粗塩(ゆで塩) 20 ホールコーン(冷凍) 20 キャベツ 20 ほうれん草 13 粗塩(ゆで塩)		●わかめスープ 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10	●野菜スープ 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 30 にんじん 13 もやし 30 キャベツ 30 水 156 粗塩 0.9	●ピリ辛ナムル もやし 40 にんじん 12 ほうれん草(市内産) 8 粗塩(ゆで塩) 1 ごま油 0.3 水 0.8 コチジャン 0.2 しょうゆ 0.2	献立コンクール市長賞献立	エネルギー 881 kcal	たんぱく質 37.4 g	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 33.0 g	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 36.7 g	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 33.9 g	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 36.2 g

川崎市立中学校 各校調理校

23日(木)		ごはん さばの塩焼き ごまあえ 雑煮 牛乳		24日(金)		麦ごはん ポークカレー ピクルス はっこう乳		27日(月)		ハヤシライス(麦ごはん) 白菜としめじのスープ煮 牛乳		28日(火)		ごはん 銀ひらすのてり焼き 五目豆 みそ汁 牛乳		29日(水)		ごはん カレーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング オニオンスープ 牛乳			
かながわ産品学校給食デーの献立を味わう				ピクルスについて知る				麦ごはんの食物繊維について知る				小松菜の栄養を知る				季節の食品・ブロッコリーについて知る					
●ごはん 精白米 95				●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15		粗塩 0.39		●麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15		白菜 85 しめじ 15 粗塩 0.3 こしょう 0.02 スープの素 0.75 しょうゆ 0.3		●ごはん 精白米 105		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)		●ごはん 精白米 105		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			
●さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身) 60				●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 こしょう 0.02 水 65 じゃが芋 8 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 にんじん 6.4 大根(市内産) 30 里芋 20 なると(冷凍) 6.5 粗塩 0.6 しょうゆ 2.6 白玉もち(冷凍) 39 小松菜(市内産) 13 粗塩(ゆで塩)		●はっこう乳 アシドミルク 192.6		●ハヤシライス 米白絞油 0.5 にんにく 0.65 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 0.9 じゃが芋 35 トマトケチャップ 16 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.5 しょうゆ 1.9 砂糖 0.1 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9		●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		●五目豆 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 18 にんじん 12 こんぶ(角切) 1.2 ひじき 0.96 こんにゃく 18 大豆 14.4 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4		●カレーチキン(2) とり肉(手羽元) 66 水 0.8 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7 カレー粉 0.5		●ポイル野菜 にんじん 10 キャベツ 40 ブロッコリー 8 ホールコーン(冷凍) 10 粗塩(ゆで塩)		●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 白いりごま 1.3		●オニオンスープ 米白絞油 1 たまねぎ 80 ベーコン 8	
●ごまあえ もやし 20 にんじん 10 キャベツ 40 粗塩(ゆで塩) 1 砂糖 2.1 しょうゆ 2.5																					
●雑煮 水 0.65 こんぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 26 とり肉(皮つき) 10 にんじん 30 大根(市内産) 20 里芋 6.5 なると(冷凍) 0.6 粗塩 2.6 しょうゆ 39 白玉もち(冷凍) 13 小松菜(市内産) 粗塩(ゆで塩)																					
エネルギー 876 kcal		たんぱく質 32.5 g		エネルギー 853 kcal		たんぱく質 28.1 g		エネルギー 883 kcal		たんぱく質 31.3 g		エネルギー 785 kcal		たんぱく質 36.9 g		エネルギー 804 kcal		たんぱく質 29.4 g			

30日(木)	ごはん ちくわの磯辺揚げ 浦上そばろ みそ汁 牛乳	31日(金)	ごはん あじの香味ソース もやしメンマ 豆腐団子スープ 牛乳
◎長崎県の郷土料理・浦上そばろを味わう		メンマについて知る	
● ごはん 精白米 105	油揚げ(冷凍・カット) 10 じゃが芋 35 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 チンゲン菜 13	● ごはん 精白米 105	にんじん 15 豚ひき肉(もも) 32.5 絞豆腐 10 たまねぎ 4.2 鶏卵 4.8 しょうが 0.78 酒 0.72 粗塩 0.1 しょうゆ 0.48 片栗粉 3.25 白菜 40 粗塩 0.8 こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 1.3 春雨 5 片栗粉 1.3 長ねぎ(市内産) 10 ほうれん草 10 粗塩(ゆで塩)
● 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 あおき 0.5		● あじの香味ソース あじ(冷凍・切り身) 60 米白絞油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 赤みそ(減塩) 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 しょうゆ 0.7 ごま油 0.24 片栗粉 0.24	
● 浦上そばろ 米白絞油 1.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 8 ごぼう 15 つきこんにゃく 14 さつま揚げ 10 もやし 20 粗塩(ゆで塩) 0.1 粗塩 2.6 しょうゆ 1.2 砂糖 0.8		● もやしメンマ 米白絞油 0.45 ベーコン 3 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.08 しょうゆ 3.78 もやし 60 片栗粉 0.45 ごま油 0.3	
● 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 30		● 豆腐団子スープ 水	
エネルギー 825 kcal	たんぱく質 29.4 g	エネルギー 772 kcal	たんぱく質 37.9 g

【令和7年1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
揚げしゅうまい	しゅうまい			○
タンメン	中華めん			○
白パン	白パン			○
ポテトグラタン	パン粉			○
はっこう乳	アシドミルク		○	
ハヤシライス	デミグラスソース			○

※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。

※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・乳糖焼成カルシウム
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。