令和７年３月　献立表　川崎市立東橘・犬蔵・中野島・はるひ野中学校

川崎市教育委員会事務局

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。

★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、きゅうり、大根は、県内産を指定して調達します。
★市内産の野菜
７日　のらぼう菜のおかかあえ「のらぼう菜」
（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。

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

月	火	水	木	金
3日 **きな粉パン＊** （胚芽コッペパン 小） 白いんげん豆の クリームシチュー 乳 ボイル野菜 和風ドレッシング 牛乳 乳 792kcal　33.9g	4日 ごはん 蒸ししゅうまい 小 キムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 乳 799kcal　27.3g	5日 桃の節句の行事食 ちらしごはん （ごはん） ぶりのたつた揚げ やよい汁 牛乳 乳 833 kcal　33.4g	6日 麦ごはん ポークカレー 小 キャベツと じゃこの炒め煮 牛乳 乳 875kcal　32.3g	7日 赤飯 （もちごはん） ごま塩 さけの塩焼き のらぼう菜のおかかあえ かきたま汁 卵 はっこう乳 乳 757kcal　35.5g
10日 ごはん **ヤンニョムチキン＊** 塩だれ野菜 アジアンスープ 牛乳 乳 839kcal　38.2g	11日 マーボー丼 （麦ごはん） 野菜スープ せとか 牛乳 乳 796kcal　33.4g	12日 卒業式	13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 868kcal　30.3g	14日 ごはん さばのカレー風味 肉じゃが みそ汁 牛乳 乳 907cal　34.8g
17日 ごはん ちくわの磯辺揚げ 小 もやしのうま煮 すいとん 小 牛乳 乳 804kcal　30.2g	18日 **高野豆腐のそぼろごはん＊** （麦ごはん） ごまきゅうり みそ汁 牛乳 乳 808kcal　34.3g			

給食の献立より

のらぼう菜のおかかあえ（４人分）

もやし	160ｇ（1 袋）
にんじん	20ｇ（小 1／5 本）
のらぼう菜	60ｇ（2 株）
しょうゆ	10ｇ（大さじ 1／2）
かつおけずり節	2.4ｇ（1 パック）

〈ポイント〉
●のらぼう菜は、川崎市の伝統野菜です。
●野菜は、小松菜やほうれん草などを使用してもよいでしょう。

〈作り方〉
① にんじんはせん切りにする。
② 耐熱容器にもやし、にんじんを入れてふんわりとラップをかけ、600W の電子レンジで 2 分程度加熱したら広げて冷まします。
③ のらぼう菜はラップで包み、600W の電子レンジで 30 秒程度加熱して冷水にとって冷やし、水気を切り 2cm 幅に切る。
④ ②・③にしょうゆを入れてあえる。
⑤ かつおけずり節を合わせて完成。

学校給食費の口座振替日（納期限）

【第９期】（２・３月分）２月 28 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。

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。

令和　7 年　　3　月分献立表　　給食回数　11 回　　◎給食目標「健康的な食生活について考えよう」　　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

3日（月）　きな粉パン（胚芽コッペパン）　白いんげん豆のクリームシチュー　ボイル野菜　和風ドレッシング　牛乳　（乳）（小）

【献立のねらい】 ◎脂質を抑える工夫について知る

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
白いんげん豆のクリームシチュー	
米白絞油	0.5
ベーコン	1.3
とり肉（皮なし）	30
たまねぎ	32
にんじん	26
粗塩	0.7
こしょう	0.07
じゃが芋	60
水	
プロセスチーズ	5
白いんげん豆	10
調理用牛乳	40
脱脂粉乳	5
米粉	3.9
ほうれん草	8
粗塩（ゆで塩）	
ボイル野菜	
もやし	30
にんじん	6.5
キャベツ	30
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

エネルギー　792　kcal　　たんぱく質　33.9　g

4日（火）　ごはん　蒸ししゅうまい　キムチ炒め　わかめとコーンのスープ　牛乳　（乳）（小）

◎わかめについて知る

ごはん	
精白米	105
蒸ししゅうまい（3）	
しゅうまい（冷凍）	54
キムチ炒め	
米白絞油	0.35
にんにく	0.2
たまねぎ	21
焼きちくわ（減塩）	14
酒	1
白菜刻みキムチ（冷凍）	10.5
もやし	20
砂糖	0.5
しょうゆ	3.6
長ねぎ	7
片栗粉	0.5
にら	3.5
わかめとコーンのスープ	
ベーコン	2.6
水	
とり肉（皮つき）	24
にんじん	13
たまねぎ	40
ホールコーン（冷凍）	28
粗塩	0.9
こしょう	0.03
中華スープの素（袋）	1.5
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
わかめ（冷凍）	13

エネルギー　799　kcal　　たんぱく質　27.3　g

5日（水）　ちらしごはん（ごはん）　ぶりのたつた揚げ　やよい汁　牛乳　（乳）

桃の節句の行事食を味わう

ごはん	
精白米	95
ちらしごはん	
酢	3.9
砂糖	1.3
粗塩	0.1
米白絞油	0.5
とり肉（皮なし）	13
水	
酒	2.6
砂糖	3
粗塩	0.2
しょうゆ	6
きざみかんぴょう	3
油揚げ（冷凍・カット）	8
にんじん	10
れんこん水煮（スライス）	6
さやいんげん（冷凍）	6
粗塩（ゆで塩）	
ぶりのたつた揚げ	
油（揚げ物）	3.5
ぶり（冷凍・角切）	60
しょうが	1
しょうゆ	6
片栗粉（揚げ物汁）	12.6
やよい汁	
水	156
こんぶ（だし用）	0.65
けずり節かつお	6.5
粗塩	0.7
しょうゆ	2.5
にんじん	5
ちらしかまぼこ（ﾁﾙﾄﾞ） 梅形	10
片栗粉	1.3
豆腐（冷凍・カット）	25
長ねぎ	15
ほうれん草	13
粗塩（ゆで塩）	

桃の節句の行事食

エネルギー　833　kcal　　たんぱく質　33.4　g

6日（木）　麦ごはん　ポークカレー　キャベツとじゃこの炒め煮　牛乳　（乳）（小）

しらす干しについて知る

麦ごはん	
精白米	95
米粒麦	15
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	
じゃが芋	65
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
米白絞油	6.4
小麦粉	6.4
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）	
粗塩	0.2
しょうゆ	1

エネルギー　875　kcal　　たんぱく質　32.3　g

7日（金）　赤飯（もちごはん）　ごま塩　さけの塩焼き　のらぼう菜のおかかあえ　かきたま汁　はっこう乳　（卵）（乳）

卒業・進級祝いの行事食を味わう

赤飯	
精白米	70
もち米	30
粗塩	0.3
酒	0.5
あずき	10
ごま塩	
黒いりごま	1.5
粗塩	0.08
水	
さけの塩焼き	
塩ざけ（冷凍・切り身）	60
のらぼう菜のおかかあえ	
もやし	40
にんじん	5
粗塩（ゆで塩）	
のらぼう菜（市内産）	15
粗塩（ゆで塩）	
粗塩	0.24
しょうゆ	2.4
上けずり節	0.6
かきたま汁	
水	156
こんぶ（だし用）	0.65
けずり節かつお	6.5
切り干し大根	4.5
粗塩	0.6
しょうゆ	2.6
なるとスライス（ﾁﾙﾄﾞ） 祝形	11
片栗粉	0.65
鶏卵	30
長ねぎ	13
ほうれん草	13
粗塩（ゆで塩）	
はっこう乳	
アシドミルク	192.6

エネルギー　757　kcal　　たんぱく質　35.5　g

10日（月）　ごはん　ヤンニョムチキン　塩だれ野菜　アジアンスープ　牛乳　（乳）

調味料ナンプラーについて知る

ごはん	
精白米	105
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
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
塩だれ野菜	
もやし	40
キャベツ	15
にんじん	5
粗塩（ゆで塩）	
ごま油	0.45
粗塩	0.4
白いりごま	1.5
アジアンスープ	
米白絞油	0.5
しょうが	0.2
豚肉（もも）	13
豚肉（肩）	13
水	
白菜	50
粗塩	0.9
こしょう	0.02
中華スープの素（袋）	1.5
春雨	5
長ねぎ	10
ナンプラー	1.2
片栗粉	0.5
チンゲン菜	5
レモン果汁（冷凍）	1

エネルギー　839　kcal　　たんぱく質　38.2　g

11日（火）　マーボー丼（麦ごはん）　野菜スープ　せとか　牛乳　（乳）

季節の食品・せとかを味わう

麦ごはん	
精白米	95
米粒麦	15
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
野菜スープ	
米白絞油	0.5
とり肉（皮つき）	23
にんじん	13
もやし	30
キャベツ	30
水	156
粗塩	0.9
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
せとか（1/4）	
せとか	46

エネルギー　796　kcal　　たんぱく質　33.4　g

13日（木）　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）

◎減塩の工夫について知る

ターメリックライス	
ターメリック	0.07
精白米	110
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	63
にんじん	15
粗塩	1.3
こしょう	0.06
水	
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）	
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）	
ホールコーン（冷凍）	18
キャベツ	30
ほうれん草	10
粗塩（ゆで塩）	
粗塩	0.26
こしょう	0.01

エネルギー　868　kcal　　たんぱく質　30.3　g

14日（金）　ごはん　さばのカレー風味　肉じゃが　みそ汁　牛乳　（乳）

和食の良さを知る

ごはん	
精白米	105
さばのカレー風味	
さば（冷凍・切り身）	60
水	7
酒	1.5
みりん	1
砂糖	1.3
しょうゆ	3
カレー粉	0.3
片栗粉	0.5
肉じゃが	
米白絞油	0.5
豚肉（もも）	14
豚肉（肩）	14
つきこんにゃく	24
にんじん	16
たまねぎ	24
水	
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）	3
粗塩（ゆで塩）	
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	40
えのきたけ	6.5
豆腐（冷凍・カット）	40
赤みそ（減塩）	5.4
白みそ（減塩）	5.4
チンゲン菜	15

エネルギー　907　kcal　　たんぱく質　34.8　g

17日（月）　ごはん　ちくわの磯辺揚げ　もやしのうま煮　すいとん　牛乳　（乳）（小）

すいとんについて知る

ごはん	
精白米	100
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
水	
もやしのうま煮	
米白絞油	0.5
しょうが	0.13
豚肉（もも）	7
砂糖	1
しょうゆ	3.5
にんじん	7
粗塩（ゆで塩）	
もやし	58
片栗粉	0.8
にら	4
すいとん	
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
ごぼう	6.5
にんじん	15
大根	39
酒	1.3
粗塩	0.9
しょうゆ	2.6
小麦粉	15
水	13
粗塩	0.03
長ねぎ	13
小松菜	13
粗塩（ゆで塩）	

エネルギー　804　kcal　　たんぱく質　30.2　g

令和　7 年　　3　　月分献立表　　給食回数　　11 回

◎給食目標 「健康的な食生活について考えよう」　　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（火）	高野豆腐のそぼろごはん（麦ごはん） ごまきゅうり　みそ汁　牛乳	乳

◎大豆製品について知る

●麦ごはん		じゃが芋	30
精白米	95	赤みそ（減塩）	5.4
米粒麦	15	白みそ（減塩）	5.4
		長ねぎ	13
●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	7.3		
大豆ミート（小粒）	5		
凍り豆腐	6.5		
●ごまきゅうり			
きゅうり	45.5		
酢	2.6		
砂糖	0.78		
粗塩	0.45		
白いりごま	1.3		
ごま油	0.65		
●みそ汁			
水	156		
こんぶ（だし用）	0.65		
けずり節かつお	6.5		
切り干し大根	5.2		
油揚げ	6.5		
エネルギー　808　kcal		たんぱく質　34.3　g	

【令和7年3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
きな粉パン	胚芽コッペパン			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
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、さけ、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。