

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<br>ごはん<br>豆腐ハンバーグ ①<br>粉ふき芋<br>オニオンスープ<br>牛乳 ①<br>804kcal 29.6g        | 3日<br>ごはん<br>ちくわのかば焼き<br>にんじんシリシリ*<br>かきたま汁 ①<br>牛乳 ①<br>826kcal 31.9g        | 4日<br>ごはん<br>さばの塩焼き<br>五目豆<br>みそ汁<br>牛乳 ①<br>907kcal 37.5g               | 5日<br>ごはん<br>豚の角煮 ①<br>もやしのナムル<br>とうがんスープ<br>牛乳 ①<br>806kcal 37.9g            | 6日<br>ごはん<br>ホキフライ ①<br>ボイル野菜<br>ごまドレッシング<br>沢煮椀<br>牛乳 ①<br>825kcal 29.2g        |
| 9日<br>ごはん<br>プルコギ<br>塩きゅうり*<br>わかめと<br>えのきのスープ<br>牛乳 ①<br>768kcal 35.9g   | 10日<br>歯と口の健康週間の行事食<br>ごはん<br>あじの干物揚げ<br>野菜炒め<br>みそ汁<br>牛乳 ①<br>758kcal 32.6g | 11日<br>マーボー丼<br>(麦ごはん)<br>野菜スープ<br>牛乳 ①<br>772kcal 33.8g                 | 12日<br>白パン ①<br>カレークリーム ①①<br>スパゲッティ*<br>ジュリエンスープ<br>牛乳 ①<br>823kcal 34.0g    | 13日<br>麦ごはん<br>ごま塩<br>かつおと大豆の<br>みそがらめ<br>タンメン ①<br>メロン<br>牛乳 ①<br>871kcal 38.0g |
| 16日<br>ごはん<br>銀ひらすの香味ソース<br>もやし炒め<br>けんちん汁*<br>牛乳 ①<br>785kcal 35.2g      | 17日<br>高野豆腐のそぼろごはん*<br>(麦ごはん)<br>ごま酢あえ<br>みそ汁<br>牛乳 ①<br>808kcal 34.4g        | 18日<br>ハヤシライス ①①<br>(麦ごはん)<br>キャベツのソテー<br>牛乳 ①<br>859kcal 29.9g          | 19日<br>クファージュシー*<br>(麦ごはん)<br>揚げしゅうまい ①<br>もずくスープ<br>牛乳 ①<br>788kcal 27.6g    | 20日<br>ガパオライス*<br>(麦ごはん)<br>トマトと<br>卵のスープ ①<br>牛乳 ①<br>812kcal 38.0g             |
| 23日<br>ごはん<br>ぶりのてり焼き<br>切り干し大根の<br>ベーコン煮*<br>豚汁<br>牛乳 ①<br>888kcal 38.2g | 24日<br>チキンクリームライス ①①<br>(麦ごはん)<br>キャベツのスープ煮*<br>牛乳 ①<br>871kcal 30.6g         | 25日<br>麦ごはん<br>キーマカレー ①<br>ボイル野菜<br>和風かつおドレッシング<br>牛乳 ①<br>865kcal 33.0g | 26日<br>とりむね肉の<br>ひつまぶし風照焼丼<br>(麦ごはん)<br>塩だれ野菜<br>みそ汁<br>牛乳 ①<br>820kcal 37.1g | 27日<br>黒食パン ①<br>かぼちゃのグラタン ①①<br>キャベツと<br>コーンのスープ<br>牛乳 ①<br>784kcal 31.7g       |

30日  
ごはん  
ししゃものから揚げ\*  
スタミナ炒め  
春雨の中華スープ  
牛乳 ①  
808kcal 33.3g

**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。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>



**学校給食費の口座振替日(納期限)**

【第1期】(4・5月分) 6月30日(月)

【第2期】(2・3月分) 7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。



★県内産の食材は、牛乳です。  
とうがんは、県内産を指定して調達します。

★かわさきそだち(市内産)の野菜  
2日 豆腐ハンバーグ 「トマト」  
20日 トマトと卵のスープ 「トマト」  
26日 塩だれ野菜 「きゅうり」  
(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。 <https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



**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。

## 川崎市立中学校 自校調理校

|                                                                                                     |  |                                     |  |                                                                                                      |  |                                                    |  |                                                                                                                        |  |                              |  |                                                                                                                     |  |                                                                                                                    |  |                                      |  |                                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2日(月)                                                                                               |  | ごはん 豆腐ハンバーグ<br>粉ふき芋 オニオンスープ 牛乳 (乳)小 |  | 3日(火)                                                                                                |  | ごはん ちくわのかば焼き<br>にんじんシリシリ かきたま汁 牛乳 (卵)乳             |  | 4日(水)                                                                                                                  |  | ごはん さばの塩焼き 五目豆<br>みそ汁 牛乳 (乳) |  | 5日(木)                                                                                                               |  | ごはん 豚の角煮<br>もやしのナムル とうがんスープ 牛乳 (卵)乳                                                                                |  | 6日(金)                                |  | ごはん ホキフライ<br>ボイル野菜 ごまドレッシング<br>沢煮碗 牛乳 (乳)小                                                                          |  |
| 【献立のねらい】じゃが芋の栄養について知る                                                                               |  |                                     |  | 沖縄料理・にんじんシリシリを味わう                                                                                    |  |                                                    |  | さばの漁獲量について知る                                                                                                           |  |                              |  | 季節の食品・とうがんを味わう                                                                                                      |  |                                                                                                                    |  | ホキについて知る                             |  |                                                                                                                     |  |
| ●ごはん<br>精白米 105                                                                                     |  |                                     |  | ●ごはん<br>精白米 105                                                                                      |  | 片栗粉 0.65<br>鶏卵 30<br>長ねぎ 13<br>ほうれん草 13<br>粗塩(ゆで塩) |  | ●ごはん<br>精白米 105                                                                                                        |  |                              |  | ●ごはん<br>精白米 105                                                                                                     |  | にんじん 13<br>たまねぎ 26<br>とうがん 52<br>中華スープの素(袋) 1.5<br>粗塩 0.9<br>こしょう 0.02<br>しょうゆ 0.39<br>片栗粉 1.3<br>チンゲン菜 13         |  | ●ごはん<br>精白米 100                      |  | えのきたけ 6.5<br>しょうが 0.39<br>粗塩 0.8<br>しょうゆ 1.95<br>片栗粉 0.65<br>野菜 6.5                                                 |  |
| ●豆腐ハンバーグ<br>豆腐ハンバーグ(冷凍) 80<br>米白絞油 0.5<br>たまねぎ 30<br>水 5<br>トマト(市内産) 5<br>トマトケチャップ 4<br>ウスターソース 1.5 |  |                                     |  | ●ちくわのかば焼き(2)<br>油(揚げ物) 2.5<br>焼きちくわ 50<br>片栗粉(揚げ物) 7.5<br>水 5.6<br>砂糖 3.2<br>しょうゆ 4.8<br>みりん 0.3     |  |                                                    |  | ●さばの塩焼き<br>塩さば(冷凍・切り身) 60                                                                                              |  |                              |  | ●五目豆<br>米白絞油 0.5<br>とり肉(皮つき) 18<br>にんじん 12<br>こんぶ(角切) 1.2<br>ひじき 1<br>こんにやく 18<br>大豆 14<br>砂糖 2.2<br>しょうゆ 4.4       |  | ●豚の角煮<br>水 1.2<br>酒 3.5<br>砂糖 5<br>しょうゆ 1.2<br>酢 0.4<br>水 70<br>豚肉(もも角切) 30<br>こんにやく 20<br>うずら卵(水煮) 0.5<br>片栗粉 0.5 |  | ●ホキフライ<br>油(揚げ物) 9.1<br>ホキフライ(冷凍) 70 |  | ●中濃ソース<br>中濃ソース 6                                                                                                   |  |
| ●粉ふき芋<br>水 70<br>新じゃが芋 0.18<br>粗塩(ゆで塩)                                                              |  |                                     |  | ●にんじんシリシリ<br>米白絞油 0.5<br>にんじん 30<br>粗塩(ゆで塩) 18<br>まぐろフレーク(油漬) 0.9<br>砂糖 0.1<br>しょうゆ 0.9<br>白いりごま 1.2 |  |                                                    |  | ●みそ汁<br>水 156<br>こんぶ(だし用) 0.65<br>けずり節かつお 6.5<br>もやし 20<br>たまねぎ 30<br>生揚げ 30<br>赤みそ(減塩) 5.4<br>白みそ(減塩) 5.4<br>チンゲン菜 13 |  |                              |  | ●もやしのナムル<br>ごま油 0.45<br>にんにく 0.26<br>もやし 6.5<br>にんじん 6.5<br>粗塩(ゆで塩) 0.44<br>粗塩 0.11<br>みりん 0.55<br>ごま油 1.5<br>白いりごま |  | ●ボイル野菜<br>にんじん 6.5<br>もやし 32<br>キャベツ 15<br>むきえだ豆(冷凍) 10<br>粗塩(ゆで塩)                                                 |  | ●ごまドレッシング<br>ごまドレッシング(袋) 8.4         |  | ●沢煮碗<br>水 0.65<br>こんぶ(だし用) 6.5<br>けずり節かつお 10<br>豚肉(もも) 10<br>豚肉(肩) 6.5<br>ごぼう 10<br>たけのこ(水煮) 13<br>にんじん 3<br>切り干し大根 |  |
| エネルギー 804 kcal                                                                                      |  | たんぱく質 29.6 g                        |  | エネルギー 826 kcal                                                                                       |  | たんぱく質 31.9 g                                       |  | エネルギー 907 kcal                                                                                                         |  | たんぱく質 37.5 g                 |  | エネルギー 806 kcal                                                                                                      |  | たんぱく質 37.9 g                                                                                                       |  | エネルギー 825 kcal                       |  | たんぱく質 29.2 g                                                                                                        |  |

|                                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                |  |                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                              |  |                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                          |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9日(月)                                                                                                                                                                                                            |  | ごはん ブルコギ 塩きゅうり<br>わかめとえのきのスープ 牛乳 (乳)                                                                                                                                                                                                                                |  | 10日(火)                                                                                                                                                                                               |  | ごはん あじの干物揚げ 野菜炒め<br>みそ汁 牛乳 (乳)                                             |  | 11日(水)                                                                                                                                                                                         |  | マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ<br>牛乳 (乳)                                          |  | 12日(木)                                                                                                                                                                                                              |  | 白パン<br>カレークリームスパゲッティ<br>ジュリエンスープ 牛乳 (乳)小                     |  | 13日(金)                                                                                                                                                                    |  | 麦ごはん ごま塩<br>かつおと大豆のみそがらめ<br>タンメン メロン 牛乳 (乳)小                                                                             |  |
| 韓国料理・ブルコギについて知る                                                                                                                                                                                                  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | ◎歯と口の健康週間の行事食を味わう                                                                                                                                                                                    |  |                                                                            |  | ◎大豆製品のカルシウムについて知る                                                                                                                                                                              |  |                                                                      |  | ジュリエンスープを味わう                                                                                                                                                                                                        |  |                                                              |  | 季節の食品・メロンを味わう                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                          |  |
| ●ごはん<br>精白米 105                                                                                                                                                                                                  |  | とり肉(皮なし) 26<br>にんじん 13<br>たまねぎ 26<br>えのきたけ 13<br>粗塩 0.9<br>こしょう 0.02<br>豚肉(もも) 35<br>豚肉(肩) 35<br>しょうが 0.3<br>にんにく 0.3<br>酒 0.5<br>しょうゆ 0.7<br>米白絞油 0.5<br>たまねぎ 40<br>にんじん 10<br>酒 0.5<br>砂糖 2.5<br>しょうゆ 5<br>コチジャン 1<br>ピーマン 5<br>粗塩(ゆで塩) 0.5<br>片栗粉 0.5<br>ごま油 0.5 |  | ●ごはん<br>精白米 105                                                                                                                                                                                      |  | えのきたけ 6.5<br>豆腐 30<br>赤みそ(減塩) 5.4<br>白みそ(減塩) 5.4<br>わけぎ 6.5<br>わかめ(冷凍) 7.8 |  | ●麦ごはん<br>精白米 95<br>米粒麦 15                                                                                                                                                                      |  | 中華スープの素(袋) 1.5<br>しょうゆ 1.3<br>えのきたけ 6<br>片栗粉 1.3<br>にら 4<br>ごま油 0.65 |  | ●白パン<br>白パン(減塩) 50                                                                                                                                                                                                  |  | 水 52<br>キャベツ 0.8<br>粗塩 0.04<br>こしょう 1.3<br>スープの素 0.39<br>パセリ |  | ●麦ごはん<br>精白米 80<br>米粒麦 10                                                                                                                                                 |  | 水 1.5<br>粗塩 0.07<br>中華スープの素(袋) 1.5<br>しょうゆ 1.25<br>ホールコーン(冷凍) 13<br>もやし 26<br>キャベツ 52<br>中華めん(冷凍・無塩) 4<br>にら 0.07<br>ラー油 |  |
| ●ブルコギ<br>米白絞油 0.5<br>豚肉(もも) 35<br>豚肉(肩) 35<br>しょうが 0.3<br>にんにく 0.3<br>酒 0.5<br>しょうゆ 0.7<br>米白絞油 0.5<br>たまねぎ 40<br>にんじん 10<br>酒 0.5<br>砂糖 2.5<br>しょうゆ 5<br>コチジャン 1<br>ピーマン 5<br>粗塩(ゆで塩) 0.5<br>片栗粉 0.5<br>ごま油 0.5 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | ●あじの干物揚げ<br>油(揚げ物) 2.5<br>あじ(冷凍・干物) 50                                                                                                                                                               |  |                                                                            |  | ●マーボー丼<br>米白絞油 0.5<br>にんにく 0.2<br>しょうが 0.3<br>豆板醤 0.3<br>豚ひき肉(もも) 30<br>砂糖 1.6<br>しょうゆ 3.9<br>トマトケチャップ 13<br>水 11<br>赤みそ(減塩) 3.3<br>豆腐(冷凍・カット) 85<br>大豆ミート(小粒) 4<br>長ねぎ 15<br>片栗粉 2<br>ラー油 0.2 |  |                                                                      |  | ●カレークリームスパゲッティ<br>米白絞油 0.5<br>にんにく 0.2<br>豚肉(もも) 18<br>豚肉(肩) 18<br>たまねぎ 50<br>にんじん 28<br>水 50<br>粗塩 0.7<br>プロセスチーズ 5.5<br>ウスターソース 3<br>カレー粉 0.6<br>米白絞油 3<br>小麦粉 3<br>調理用牛乳 50<br>脱脂粉乳 5<br>スパゲッティ 40<br>粗塩(ゆで塩) 10 |  | ●ごま塩<br>白いりごま 1.5<br>粗塩 0.08<br>水                            |  | ●かつおと大豆のみそがらめ<br>油(揚げ物) 2<br>大豆(蒸し) 40<br>片栗粉(揚げ物) 6<br>油(揚げ物) 1.8<br>かつお(冷凍・角切) 32<br>しょうが 0.55<br>しょうゆ 1.4<br>片栗粉(揚げ物汁) 5.76<br>水 6<br>赤みそ(減塩) 3.3<br>砂糖 2.2<br>みりん 1.1 |  | ●メロン(1/16)<br>メロン(タカミ) 34.37                                                                                             |  |
| ●塩きゅうり<br>きゅうり 45<br>粗塩 0.72                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | ●野菜炒め<br>米白絞油 0.5<br>しょうが 0.3<br>豚肉(もも) 10<br>豚肉(肩) 10<br>粗塩 0.1<br>こしょう 0.01<br>にんじん 10<br>粗塩(ゆで塩) 20<br>たまねぎ 20<br>もやし 20<br>キャベツ 30<br>粗塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>オイスターソース 0.1<br>しょうゆ 0.5<br>片栗粉 0.5 |  |                                                                            |  | ●野菜スープ<br>米白絞油 0.5<br>とり肉(皮つき) 26<br>にんじん 13<br>もやし 30<br>キャベツ 30<br>水 156<br>粗塩 0.9<br>こしょう 0.04                                                                                              |  |                                                                      |  | ●ジュリエンスープ<br>米白絞油 0.5<br>ベーコン 5.2<br>セロリ 3<br>にんじん 15<br>たまねぎ 40                                                                                                                                                    |  |                                                              |  | ●タンメン<br>米白絞油 0.5<br>にんにく 0.21<br>豚肉(もも) 12.5<br>豚肉(肩) 12.5<br>たまねぎ 26<br>にんじん 13                                                                                         |  |                                                                                                                          |  |
| ●わかめとえのきのスープ<br>ベーコン 2.6<br>水                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | ●みそ汁<br>水 156<br>こんぶ(だし用) 0.65<br>けずり節かつお 6.5<br>新じゃが芋 30                                                                                                                                            |  | 歯と口の健康週間の<br>行事食                                                           |  | エネルギー 772 kcal                                                                                                                                                                                 |  | たんぱく質 33.8 g                                                         |  | エネルギー 823 kcal                                                                                                                                                                                                      |  | たんぱく質 34.0 g                                                 |  | エネルギー 871 kcal                                                                                                                                                            |  | たんぱく質 38.0 g                                                                                                             |  |
| エネルギー 768 kcal                                                                                                                                                                                                   |  | たんぱく質 35.9 g                                                                                                                                                                                                                                                        |  | エネルギー 758 kcal                                                                                                                                                                                       |  | たんぱく質 32.6 g                                                               |  | エネルギー 772 kcal                                                                                                                                                                                 |  | たんぱく質 33.8 g                                                         |  | エネルギー 823 kcal                                                                                                                                                                                                      |  | たんぱく質 34.0 g                                                 |  | エネルギー 871 kcal                                                                                                                                                            |  | たんぱく質 38.0 g                                                                                                             |  |

## 川崎市立中学校 各校調理校

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                 |                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 16日(月)                                                                                                                                                             | ごはん 銀ひらすの香味ソース<br>もやし炒め けんちん汁 牛乳                                                                                                                                                                     | ●乳                                                                                                  | 17日(火)                                                                                                                             | 高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん)<br>ごま酢あえ みそ汁 牛乳                                                                                                                                                                  | ●乳                                                                                                                                                                                                                              | 18日(水)                    | ハヤシライス(麦ごはん)<br>キャベツのソテー 牛乳                                                                                                                                                                                         | ●乳小                                                                                 | 19日(木)                                                                                                                                          | クファジューシー(麦ごはん)<br>揚げしゅうまい もずくスープ 牛乳                                             | ●乳小                                                                                                                                              | 20日(金)                                                                                       | ガパオライス(麦ごはん)<br>トマトと卵のスープ 牛乳                                                                                                                                                                                                                     | ●卵乳 |
| もやしの流通について知る                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     | ◎高野豆腐の栄養について知る                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 | ◎キャベツの栄養について知る            |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | 沖縄の食文化について知る                                                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                                                                                  | 「かわさきそだち」のトマトを味わう                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
| ●ごはん<br>精白米 105                                                                                                                                                    | ●けんちん汁<br>米白絞油 0.5<br>とり肉(皮つき) 26<br>ごぼう 13<br>にんじん 13<br>こんにやく 26<br>水 156<br>こんぶ(だし用) 0.65<br>けずり節かつお 6.5<br>新じゃが芋 40<br>粗塩 0.6<br>みりん 30<br>しょうゆ 3.5<br>豆板醤 0.04<br>酢 0.7<br>ごま油 0.24<br>片栗粉 0.24 |                                                                                                     | ●麦ごはん<br>精白米 95<br>米粒麦 15                                                                                                          | 水 156<br>こんぶ(だし用) 0.65<br>けずり節かつお 6.5<br>たまねぎ 25<br>油揚げ(冷凍・カット) 6.5<br>新じゃが芋 40<br>赤みそ(減塩) 5.4<br>白みそ(減塩) 5.4<br>わかめ(冷凍) 7.8                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 | ●麦ごはん<br>精白米 95<br>米粒麦 15 | キャベツ 50<br>粗塩 0.3<br>こしょう 0.01                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | ●麦ごはん<br>精白米 95<br>米粒麦 10                                                                                                                       | もずく(冷凍) 16                                                                      | ●麦ごはん<br>精白米 95<br>米粒麦 15                                                                                                                        | 水 0.9<br>粗塩 0.04<br>中華スープの素(袋) 1.5<br>しょうゆ 0.91<br>トマト(市内産) 26<br>片栗粉 1.3<br>鶏卵 32.5         |                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
| ●銀ひらすの香味ソース<br>銀ひらす(冷凍・切り身) 60<br>米白絞油 0.1<br>にんにく 0.4<br>しょうが 1<br>水 4<br>砂糖 2<br>赤みそ(減塩) 1.1<br>みりん 0.5<br>しょうゆ 2.4<br>豆板醤 0.04<br>酢 0.7<br>ごま油 0.24<br>片栗粉 0.24 |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     | ●高野豆腐のそぼろごはん<br>米白絞油 1<br>しょうが 0.65<br>豚ひき肉(もも) 45<br>にんじん 20<br>酒 1.3<br>みりん 2.6<br>砂糖 3.8<br>しょうゆ 7.5<br>大豆ミート(小粒) 5<br>凍り豆腐 6.5 |                                                                                                                                                                                                    | ●ハヤシライス<br>米白絞油 0.5<br>にんにく 0.7<br>豚肉(もも) 30<br>豚肉(肩) 30<br>赤ワイン 4<br>たまねぎ 75<br>にんじん 25<br>粗塩 0.9<br>新じゃが芋 35<br>エリンギ 10<br>トマトケチャップ 15<br>デミグラスソース 6.5<br>ウスターソース 4.6<br>しょうゆ 1.9<br>砂糖 0.1<br>米白絞油 6.4<br>小麦粉 6.4<br>生クリーム 4 |                           | ●クファジューシー<br>米白絞油 0.5<br>豚肉(肩) 18<br>豚肉(もも) 1.4<br>にんじん 15<br>水 4<br>しょうゆ 4.2<br>みりん 0.6<br>きざみこんぶ(ボイル・乾燥) 1.2                                                                                                      |                                                                                     | ●揚げしゅうまい(3)<br>油(揚げ物) 2.4<br>しゅうまい(冷凍) 54                                                                                                       |                                                                                 | ●もずくスープ<br>水 195<br>とり肉(皮つき) 26<br>たけのこ(水煮) 15<br>にんじん 15<br>粗塩 0.9<br>こしょう 0.03<br>中華スープの素(袋) 1.5<br>しょうゆ 2.6<br>片栗粉 0.65<br>長ねぎ 15<br>チンゲン菜 15 |                                                                                              | ●ガパオライス<br>米白絞油 0.5<br>にんにく 1<br>とり肉(皮つき) 50<br>たまねぎ 25<br>たけのこ(水煮) 15<br>粗塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>砂糖 1<br>しょうゆ 3<br>ナンプラー 0.5<br>みりん 2<br>豆板醤 0.3<br>オイスターソース 1<br>バジルペースト(冷凍・無塩) 0.4<br>大豆ミート(小粒) 6<br>ピーマン 5<br>粗塩(ゆで塩) 5<br>赤ピーマン 5<br>粗塩(ゆで塩) |     |
| ●もやし炒め<br>米白絞油 0.3<br>ベーコン 3.9<br>たまねぎ 13<br>にんじん 6.5<br>粗塩(ゆで塩) 52<br>もやし 5<br>粗塩 0.4<br>こしょう 0.02<br>しょうゆ 0.3<br>さやいんげん 6.5<br>粗塩(ゆで塩)                           |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     | ●ごま酢あえ<br>切り干し大根 3.2<br>もやし 16<br>きゅうり 8<br>にんじん 8<br>粗塩(ゆで塩) 8<br>ホールコーン(冷凍) 1.2<br>酢 1<br>砂糖 0.3<br>粗塩 1<br>しょうゆ 1<br>白いりごま 0.8  |                                                                                                                                                                                                    | ●キャベツのソテー<br>米白絞油 0.3<br>ベーコン 2<br>にんじん 7<br>粗塩(ゆで塩)                                                                                                                                                                            |                           |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                 |                                                                                 | ●トマトと卵のスープ<br>米白絞油 0.5<br>ベーコン 2.6<br>とり肉(皮つき) 30<br>たまねぎ 26                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
| エネルギー 785 kcal                                                                                                                                                     | たんぱく質 35.2 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     | エネルギー 808 kcal                                                                                                                     | たんぱく質 34.4 g                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 | エネルギー 859 kcal            | たんぱく質 29.9 g                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     | エネルギー 788 kcal                                                                                                                                  | たんぱく質 27.6 g                                                                    |                                                                                                                                                  | エネルギー 812 kcal                                                                               | たんぱく質 38.0 g                                                                                                                                                                                                                                     |     |
| 23日(月)                                                                                                                                                             | ごはん ぶりのてり焼き<br>切り干し大根のベーコン煮 豚汁 牛乳                                                                                                                                                                    | ●乳                                                                                                  | 24日(火)                                                                                                                             | チキンクリームライス(麦ごはん)<br>キャベツのスープ煮 牛乳                                                                                                                                                                   | ●乳小                                                                                                                                                                                                                             | 25日(水)                    | 麦ごはん キーマカレー<br>ボイル野菜<br>和風かつおドレッシング 牛乳                                                                                                                                                                              | ●乳小                                                                                 | 26日(木)                                                                                                                                          | とりむね肉のひつまぶし風照焼丼<br>(麦ごはん) 塩だれ野菜 みそ汁 牛乳                                          | ●乳                                                                                                                                               | 27日(金)                                                                                       | 黒食パン かぼちゃのグラタン<br>キャベツとコーンのスープ 牛乳                                                                                                                                                                                                                | ●乳小 |
| ◎ぶりにについて知る                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     | 麦ごはんの栄養について知る                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 | キーマカレーについて知る              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                     | 「かわさきそだち」のきゅうりを味わう                                                                                                                              |                                                                                 |                                                                                                                                                  | ◎乳製品のカルシウムについて知る                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
| ●ごはん<br>精白米 105                                                                                                                                                    | ●ぶりのてり焼き<br>ぶり(冷凍・切り身) 60<br>酒 0.5<br>しょうゆ 1<br>水 2<br>砂糖 1.3<br>しょうゆ 2.6<br>みりん 1.3<br>片栗粉 0.3                                                                                                      | 豚肉(肩) 6.5<br>ごぼう 13<br>水 26<br>とうがん 36<br>新じゃが芋 30<br>豆腐 5.4<br>赤みそ(減塩) 5.4<br>白みそ(減塩) 13<br>長ねぎ 13 | ●麦ごはん<br>精白米 95<br>米粒麦 15                                                                                                          | ●チキンクリームライス<br>米白絞油 0.5<br>ベーコン 1<br>とり肉(皮つき) 54<br>たまねぎ 62<br>にんじん 16<br>粗塩 1.3<br>こしょう 0.06<br>エリンギ 15<br>水 7.5<br>ウスターソース 4.5<br>新じゃが芋 50<br>小麦粉 7.5<br>調理用牛乳 85<br>米粉 1<br>さやいんげん 5<br>粗塩(ゆで塩) |                                                                                                                                                                                                                                 | ●麦ごはん<br>精白米 95<br>米粒麦 15 | ●キーマカレー<br>米白絞油 1<br>にんにく 0.65<br>しょうが 0.65<br>豚ひき肉(もも) 45<br>たまねぎ 71.5<br>にんじん 26<br>水 39<br>粗塩 1.6<br>ウスターソース 4.5<br>新じゃが芋 50<br>大豆ミート(小粒) 7<br>なす 15<br>トマト水煮(缶詰) 8<br>カレー粉 1.1<br>米白絞油 6.4<br>小麦粉 6.4<br>ピーマン 4 | ●和風かつおドレッシング<br>水 1.5<br>酢 3<br>しょうゆ 4<br>砂糖 1.5<br>ごま油 0.5<br>揚げずり節 0.2<br>片栗粉 0.1 | ●とりむね肉のひつまぶし風照焼丼<br>油(揚げ物) 4<br>とり肉(むね)皮付き 40<br>とり肉(むね)皮なし 40<br>酒 1.2<br>粗塩 0.3<br>片栗粉(揚げ物) 12<br>水 4.2<br>砂糖 7<br>しょうゆ 2<br>みりん 1.4<br>わけぎ 7 | ●塩だれ野菜<br>にんじん 5<br>もやし 45<br>きゅうり(市内産) 10<br>粗塩(ゆで塩) 0.45<br>ごま油 0.4<br>粗塩 1.5 | ●黒食パン<br>黒食パン 50                                                                                                                                 | こしょう 0.03<br>スープの素 1.3                                                                       | ●かぼちゃのグラタン<br>米白絞油 0.5<br>とり肉(皮つき) 26<br>たまねぎ 39<br>にんじん 13<br>かぼちゃ 52<br>粗塩 0.7<br>こしょう 0.04<br>プロセスチーズ 7<br>米白絞油 4.55<br>小麦粉 4.55<br>調理用牛乳 55<br>脱脂粉乳 5<br>粗塩 0.1<br>マカロニ 18<br>粗塩(ゆで塩) 4<br>粉チーズ(エダム) 0.75<br>パン粉                             |     |
| ●切り干し大根のベーコン煮<br>米白絞油 0.5<br>ベーコン 4.8<br>切り干し大根 8.4<br>にんじん 7.2<br>水 0.05<br>こんぶ(だし用) 1.5<br>けずり節かつお 0.6<br>砂糖 3<br>みりん 1.2<br>さやいんげん 6.5<br>粗塩(ゆで塩)               |                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     | ●キャベツのスープ煮<br>米白絞油 0.5<br>ベーコン 5.6<br>キャベツ 77<br>にんじん 7<br>スープの素 0.42<br>粗塩 0.42<br>こしょう 0.01                                      |                                                                                                                                                                                                    | ●ボイル野菜<br>ホールコーン(冷凍) 26<br>もやし 30<br>むきえだ豆(冷凍) 13<br>粗塩(ゆで塩)                                                                                                                                                                    |                           | ●みそ汁<br>水 156<br>こんぶ(だし用) 0.65                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | ●みそ汁<br>水 156<br>こんぶ(だし用) 0.65                                                                                                                  |                                                                                 | ●みそ汁<br>水 156<br>こんぶ(だし用) 0.65                                                                                                                   | ●キャベツとコーンのスープ<br>ベーコン 5<br>水 16<br>たまねぎ 16<br>にんじん 16<br>キャベツ 40<br>ホールコーン(冷凍) 20<br>粗塩 0.78 |                                                                                                                                                                                                                                                  |     |
| エネルギー 888 kcal                                                                                                                                                     | たんぱく質 38.2 g                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     | エネルギー 871 kcal                                                                                                                     | たんぱく質 30.6 g                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                 | エネルギー 865 kcal            | たんぱく質 33.0 g                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     | エネルギー 820 kcal                                                                                                                                  | たんぱく質 37.1 g                                                                    |                                                                                                                                                  | エネルギー 784 kcal                                                                               | たんぱく質 31.7 g                                                                                                                                                                                                                                     |     |

川崎市立中学校 自校調理校

|                   |                                        |            |        |
|-------------------|----------------------------------------|------------|--------|
| 30日(月)            | ごはん ししゃものから揚げ<br>スタミナ炒め 春雨の中華スープ<br>牛乳 |            | (乳)    |
| ◎ししゃものカルシウムについて知る |                                        |            |        |
| ●ごはん              |                                        | 水          | 156    |
| 精白米               | 105                                    | キャベツ       | 36     |
|                   |                                        | 粗塩         | 0.9    |
| ●ししゃものから揚げ(2)     |                                        | こしょう       | 0.03   |
| 油(揚げ物)            | 2                                      | しょうゆ       | 1.3    |
| ししゃも(冷凍・生干し)      | 40                                     | 中華スープの素(袋) | 1.5    |
| 片栗粉(揚げ物)          | 6                                      | 春雨         | 5.2    |
|                   |                                        | 片栗粉        | 0.65   |
| ●スタミナ炒め           |                                        | チンゲン菜      | 13     |
| 米白絞油              | 0.5                                    | ごま油        | 0.65   |
| にんにく              | 0.4                                    |            |        |
| しょうが              | 0.1                                    |            |        |
| 豚肉(もも)            | 15                                     |            |        |
| 豚肉(肩)             | 15                                     |            |        |
| にんじん              | 8                                      |            |        |
| たまねぎ              | 20                                     |            |        |
| 砂糖                | 1.4                                    |            |        |
| しょうゆ              | 4.2                                    |            |        |
| 粗塩                | 0.07                                   |            |        |
| オイスターソース          | 1.4                                    |            |        |
| もやし               | 35                                     |            |        |
| にら                | 5                                      |            |        |
| 片栗粉               | 1.4                                    |            |        |
| ごま油               | 0.3                                    |            |        |
| ●春雨の中華スープ         |                                        |            |        |
| 米白絞油              | 0.5                                    |            |        |
| とり肉(もも皮なし)        | 26                                     |            |        |
| たまねぎ              | 30                                     |            |        |
| にんじん              | 15                                     |            |        |
| エネルギー             | 808 kcal                               | たんぱく質      | 33.3 g |

【令和7年6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 |
| 豆腐ハンバーグ       | 豆腐ハンバーグ  |            |   | ○  |
| ホキフライ         | ホキフライ    |            |   | ○  |
| 白パン           | 白パン      |            |   | ○  |
| カレークリームスパゲッティ | スパゲッティ   |            |   | ○  |
| タンメン          | 中華めん     |            |   | ○  |
| ハヤシライス        | デミグラスソース |            |   | ○  |
| 揚げしゅうまい       | しゅうまい    |            |   | ○  |
| 黒食パン          | 黒食パン     |            |   | ○  |
| かぼちゃのグラタン     | マカロニ     |            |   | ○  |
|               | 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