

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
<p>9日「ニュータンタンメン風春雨スープ」 昨年度の献立コンクールで川崎のソウルフードであるニュータンタンメンを取り上げた応募作品が多くありましたので、「元祖ニュータンタンメン本舗」監修のもと、給食に取り入れることにしました。給食では、中華麺はのびやすいので春雨を使い、パプリカ粉とラー油で赤味を再現し、食べやすい辛さにしています。市内産のたまねぎと香辛子粉を使用しています。</p> 	<p>ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 (乳)</p> <p>2日</p> <p>836kcal 29.1g</p>	<p>ごはん とり肉の甘酢あえ ボイル野菜 ごまドレッシング ニュータンタンメン風春雨スープ (卵) 牛乳 (乳)</p> <p>9日</p> <p>884kcal 38.9g</p>	<p>七夕の行事食</p> <p>ごはん まぐろのつけ揚げ 塩だれ野菜 そうめんのすまし汁 (小) 牛乳 (乳)</p> <p>3日</p> <p>772kcal 37.4g</p>	<p>カレーそばごはん (麦ごはん) トマトの エスニックスープ すいか 牛乳 (乳)</p> <p>4日</p> <p>747kcal 33.0g</p>
<p>ごはん ししゃものから揚げ* 韓国風肉じゃが* 野菜スープ 牛乳 (乳)</p> <p>7日</p> <p>853kcal 34.0g</p>	<p>麦ごはん 夏野菜のカレー (小) ひじきのサラダ* はっこう乳 (乳)</p> <p>8日</p> <p>878kcal 29.8g</p>	<p>ごはん ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) わかめスープ ヨーグルト (乳) 牛乳 (乳)</p> <p>16日</p> <p>817kcal 36.8g</p>	<p>ごはん 銀ひらすのてり焼き ごま酢あえ 豚汁 牛乳 (乳)</p> <p>10日</p> <p>800kcal 36.1g</p>	<p>黒食パン (小) マカロニグラタン* (乳) (小) シュリエンヌスープ 牛乳 (乳)</p> <p>11日</p> <p>817kcal 33.1g</p>
<p>タコライス* (乳) (麦ごはん・ ボイルキャベツ) ベジタブルスープ 牛乳 (乳)</p> <p>14日</p> <p>814kcal 35.3g</p>	<p>ごはん ちくわの磯辺揚げ (小) もやしとうま煮 かきたま汁 (卵) 牛乳 (乳)</p> <p>15日</p> <p>829kcal 35.0g</p>	<p>ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) わかめスープ ヨーグルト (乳) 牛乳 (乳)</p> <p>16日</p> <p>817kcal 36.8g</p>	<p>麦ごはん ごま塩 手羽元のしょうが煮* ポークビーンズ* キャベツと コーンのスープ 牛乳 (乳)</p> <p>17日</p> <p>854kcal 36.0g</p>	<p>学校給食費の口座振替日 【第1期】(4・5月分) 6月30日(月) 【第2期】(6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。</p>

**献立コンクールを
実施します！**

ご飯がおいしく
食べられる
献立を大募集！

★県内産の食材は、牛乳です。
かぼちゃ、とうがん、すいかは、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
9日 ニュータンタンメン風春雨スープ
「たまねぎ」「香辛子粉」
(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)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。

**応募テーマ みんなで創る「健康給食」
～ ご飯がすすむおいしい献立 ～**

○応募方法：【生徒部門】応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
【保護者部門】(①または②のいずれか)
①応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
②応募フォームを送信

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
○応募締切：**令和7年8月27日(水)**
○審査基準

【生徒部門】

- ・1食分(主食、主菜、副菜、汁物)が整っていること
- ・栄養のバランスがとれていること
- ・ご飯に合う1食の組み合わせであること
- ・ご飯とおかずは別々であること

【保護者部門】

- ・ご飯に合う「副菜」1品分の料理であること

【生徒部門・保護者部門共通】

- ・応募テーマに沿った献立又は料理であること
- ・コンセプトが明確であり、献立又は料理に反映されていること
- ・加熱を基本とした献立又は料理であること
- ・大量調理に適した献立又は料理であること
- ・ご飯がすすみ、おいしく食べられる工夫が記載されていること(生徒部門は、主菜、副菜、汁物のいずれか1品で工夫があれば可)

【保護者部門
応募フォーム】



<https://logoform.jp/form/FUQz/1026395>

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。



<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

**学校給食のレシピ
レシピ動画 公開中！**

*がついた料理はレシピを紹介しています。



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

卵



乳



小麦



※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(水)	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼろ みそ汁 牛乳	3日(木)	ごはん まぐろのつけ揚げ 塩だれ野菜 そうめんのすまし汁 牛乳	4日(金)	カレーそぼろごはん(麦ごはん) トマトのエスニックスープ すいか 牛乳	7日(月)	ごはん ししゃものから揚げ 韓国風肉じゃが 野菜スープ 牛乳	8日(火)	麦ごはん 夏野菜のカレー ひじきのサラダ はっこう乳								
【献立のねらい】 半夏生について知る		七夏の行事食を味わう		◎季節の食品・すいかを味わう		ししゃもを味わう		◎夏野菜を味わう									
● ごはん 精白米 105		● ごはん 精白米 100	粗塩 0.8 しょうゆ 1 そうめん 10.4 ちりしちまほこ(フリド) 星形 5 とうがん 20 ほうれん草(冷凍・カット) 5 片栗粉 0.6	● 麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	バセリ 0.5	● ごはん 精白米 105	もやし 40 キャベツ 40 水 156 粗塩 0.9 こしょう 0.04	● 麦ごはん 精白米 95 米粒麦 15	キャベツ 40 むきえだ豆(冷凍) 40 塩(ゆで塩)								
● さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身) 60		● まぐろのつけ揚げ 油(揚げ物) 3 まぐろ(冷凍・角切) 60 粗塩 0.1 こしょう 0.03 片栗粉(揚げ物) 9 水 6 砂糖 1.62 しょうゆ 2.7 みりん 2.16		● カレーそぼろごはん 米白絞油 0.45 豚ひき肉(もも) 45 大豆ミート(小粒) 3.6 にんじん 15 酒 3 しょうゆ 7.5 砂糖 2.5 カレー粉 0.7 ピーマン 10.5 塩(ゆで塩)	● すいか(1/16) 小玉すいか 62.5	● 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	● 韓国風肉じゃが 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 つきこんにかく 24 にんじん 15 たまねぎ 24 水 55 新じゃが芋 55 酒 0.38 砂糖 3.1 しょうゆ 5.9 にんにく 0.19 コチジャン 1.28 ごま油 0.64 長ねぎ 3.2 白いりごま 1.5	● 夏野菜のカレー 米白絞油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 えのきたけ 7 片栗粉 1.3 白ワイン 4 ごま油 0.65	● ひじきのサラダ(ドレッシング) 酢 2.9 砂糖 1.2 しょうゆ 4.5 米白絞油 1.1 白いりごま 1.3								
● きんぴらごぼろ 米白絞油 0.4 豚肉(もも) 6 豚肉(肩) 6 ごぼろ 13 つきこんにかく 13 にんじん 17 砂糖 1.4 しょうゆ 4 みりん 1.4 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.6 ごま油 0.2		● 塩だれ野菜 にんじん 5 もやし 45 きゅうり 10 塩(ゆで塩) 0.01 ごま油 0.45 粗塩 0.4 白いりごま 1.5		● トマトのエスニックスープ 米白絞油 0.5 にんにく 0.26 セロリ 5 とり肉(皮つき) 30 水 30 たまねぎ 30 トマト 26 中華スープの素(袋) 1.5 酒 1.5 ナンブラー 1.2 粗塩 1 こしょう 0.02 レモン果汁(冷凍) 1		● 野菜スープ 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 26 にんじん 13		● ひじきのサラダ(ポイル野菜) ひじき 1 ホールコーン(冷凍) 10 にんじん 6.5									
● みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 きざみかんひょう 3 たまねぎ 30 新じゃが芋 35 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 わかめ(冷凍) 13		● そうめんのすまし汁 水 0.6 こんぶ(だし用) 6 けずり節かつお 26 とり肉(皮つき) 12 にんじん 25 たまねぎ 25	七夏の行事食			● エネルギー 836 kcal	たんぱく質 29.1 g	● エネルギー 772 kcal	たんぱく質 37.4 g	● エネルギー 747 kcal	たんぱく質 33.0 g	● エネルギー 853 kcal	たんぱく質 34.0 g	● エネルギー 878 kcal	たんぱく質 29.8 g		
9日(水)	ごはん とり肉の甘酢あえ ポイル野菜 ごまドレッシング ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳	10日(木)	ごはん 銀ひらすのてり焼き ごま酢あえ 豚汁 牛乳	11日(金)	黒食パン マカロニグラタン ジュリエンスープ 牛乳	14日(月)	タコライス(麦ごはん・ポイルキャベツ) ベジタブルスープ 牛乳	15日(火)	ごはん ちくわの磯辺揚げ もやしのうま煮 かきたま汁 牛乳								
川崎のソウルフードを知る		◎季節の食品・とうがんを味わう		パスタの形について知る		タコライスの由来を知る		◎汁物の塩分濃度について知る									
● ごはん 精白米 105	中華スープの素(袋) 1.3 しょうゆ 1.2 もやし 25 春雨 3 パプリカ 0.3 香辛子粉(市内産) 0.1 片栗粉 1.2 鶏卵 20 水 2.4 酢 2.4 しょうゆ 3.68 砂糖 2.4	● ごはん 精白米 105	ごぼろ 6 にんじん 10 とうがん 20 新じゃが芋 36 豆腐(冷凍・カット) 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 13	● 黒食パン 黒食パン 60	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	米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮つき) 26 たまねぎ 39 にんじん 19.5	● ごはん 精白米 105	しょうゆ 2.6 豆腐(冷凍・カット) 40 片栗粉 1.3 鶏卵 26 ほうれん草(冷凍・カット) 13 塩(ゆで塩) 8 わかめ(冷凍)								
● とり肉の甘酢あえ 油(揚げ物) 4 とり肉(むね)皮付き 70 酒 1.2 片栗粉 1.2 水 2.4 酢 2.4 しょうゆ 3.68 砂糖 2.4		● 銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(冷凍・切り身) 60 しょうゆ 0.5 水 1 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3		● マカロニグラタン 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 粗塩 0.6 こしょう 0.04 プロセスチーズ 6 米白絞油 4.55 小麦粉 4.55 調理用牛乳 70 脱脂粉乳 5 マカロニ 26 塩(ゆで塩) 4 粉チーズ(エダム) 4 バセリ 0.5 パン粉 0.75		● タコライス 米白絞油 0.5 にんにく 0.3 セロリ 4.3 豚ひき肉(もも) 43 酒 1.5 たまねぎ 35 にんじん 14 粗塩 0.7 こしょう 0.01 チリパウダー 0.06 カレー粉 0.36 トマト水煮(缶詰) 36 トマトケチャップ 7 砂糖 0.29 オイスターソース 0.43 プロセスチーズ 5.5 ピーマン 7	● 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 塩(ゆで塩) 5 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4									
● ポイル野菜 ホールコーン(冷凍) 20 にんじん 8 キャベツ 35 塩(ゆで塩)		● ごま酢あえ 切り干し大根 3.2 もやし 16 きゅうり 8 にんじん 8 塩(ゆで塩) 8 ホールコーン(冷凍) 8 酢 1.2 砂糖 0.96 粗塩 0.3 しょうゆ 1 白いりごま 0.8		● ジュリエンスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 5.2 セロリ 3 にんじん 15 たまねぎ 40 水 52 キャベツ 52 粗塩 0.8		● ポイルキャベツ キャベツ 35	● かきたま汁 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) 30 にんじん 13 粗塩 0.75 こしょう 0.03	● エネルギー 884 kcal	たんぱく質 38.9 g	● エネルギー 800 kcal	たんぱく質 36.1 g	● エネルギー 817 kcal	たんぱく質 33.1 g	● エネルギー 814 kcal	たんぱく質 35.3 g	● エネルギー 829 kcal	たんぱく質 35.0 g
● ニュータンタンメン風春雨スープ ごま油 0.5 にんにく 0.5 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ(市内産) 30 水 1 粗塩 1 こしょう 0.04	川崎のソウルフードの ニュータンタンメンを アレンジしました	● 豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15		● ベジタブルスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 6		● エネルギー 884 kcal	たんぱく質 38.9 g	● エネルギー 800 kcal	たんぱく質 36.1 g	● エネルギー 817 kcal	たんぱく質 33.1 g	● エネルギー 814 kcal	たんぱく質 35.3 g	● エネルギー 829 kcal	たんぱく質 35.0 g		

令和 7年 7 月分献立表 給食回数 12回

◎給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

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

16日(水)		17日(木)	
ねぎ塩豚丼(麦ごはん) わかめスープ ヨーグルト 牛乳 ◎乳		麦ごはん ごま塩 手羽元のしょうが煮 ポークビーンズ ◎乳 キャベツとコーンのスープ 牛乳	
◎豚肉の栄養を知る		大豆の栄養について知る	
●麦ごはん	中華スープの素(袋) 1.5	●麦ごはん	トマトピューレ 5
精白米 95	しょうゆ 1.3	精白米 90	チリパウダー 0.01
米粒麦 15	えのきたけ 6.5	米粒麦 15	大豆(水煮) 22
	片栗粉 1.3		片栗粉 0.3
	わかめ(冷凍) 15		
●ねぎ塩豚丼	●ヨーグルト	●ごま塩	●キャベツとコーンのスープ
ごま油 1	ヨーグルト(Ca・鉄) 70	白いりごま 2.5	ベーコン 5
豚肉(もも) 35		粗塩 0.1	水
豚肉(肩) 35		水	たまねぎ 16
にんにく 0.39			にんじん 16
粗塩 0.1		●手羽元のしょうが煮(2)	キャベツ 40
こしょう 0.03		とり肉(手羽元) 66	ホールコーン(冷凍) 20
酒 0.9		水	粗塩 0.78
にんじん 13		酒 0.8	こしょう 0.03
もやし 50		砂糖 3	しょうゆ 4.5
塩(ゆで塩) 粗塩 0.9		しょうが 0.7	スープの素 1.3
こしょう 0.01			
中華スープの素(袋) 0.26		●ポークビーンズ	
しょうゆ 0.65		米白絞油 0.5	
長ねぎ 15		にんにく 0.3	
レモン果汁(冷凍) 1.1		豚肉(もも) 10	
片栗粉 1.3		豚肉(肩) 10	
		赤ワイン 2	
●わかめスープ		たまねぎ 25	
米白絞油 0.5		にんじん 15	
とり肉(皮つき) 26		粗塩 0.2	
にんじん 13		こしょう 0.06	
粗塩 0.91		水	
こしょう 0.04		砂糖 0.3	
水 156		トマトケチャップ 6	
エネルギー 817 kcal	たんぱく質 36.8 g	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 36.0 g

【令和7年7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
そうめんのすまし汁	そうめん			○
はっこう乳	アシドミルク		○	
黒食パン	黒食パン			○
マカロニグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※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

※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。