

# 令和7年12月 献立表 川崎市立東橋・犬藏・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。

月	火	水	木	金					
1 日	ごはん 豆腐ハンバーグ 小 野菜ソテー 長ねぎの ポタージュ 乳 牛乳 乳  850kcal 31.3g	2 日	さつま芋ごはん (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  843kcal 32.5g	3 日	チキンストロガノフ 乳 小 (麦ごはん) ひじきのサラダ* 牛乳 乳  887kcal 32.6g	4 日	ごはん ししゃものから揚げ* 肉じゃが みそ汁 牛乳 乳  798kcal 29.8g	5 日	ピラフ (ごはん) カレーチキン ポトフ 牛乳 乳  820kcal 34.4g
8 日	ごはん さばの塩焼き 白菜のおかかあえ お事汁 牛乳 乳  859kcal 35.8g	9 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  853kcal 35.8g	10 日	かながわ産品学校給食データ ごはん 銀ひらすのてり焼き 塩だれ野菜 ほうとう 小 牛乳 乳  840kcal 37.5g	11 日	韓国風そぼろごはん (麦ごはん) 春雨の中華スープ りんご 牛乳 乳  803kcal 31.7g	12 日	きな粉パン* (胚芽コッペパン 小) クリームシチュー* 乳 ボイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳 乳  791kcal 32.7g
15 日	ごはん とり肉のから揚げ* ごまあえ わかめと えのきのスープ 牛乳 乳  755kcal 31.0g	16 日	麦ごはん 冬野菜のカレー 小 白菜としめじの スープ煮 「かわさきそだち」の なしじりー <sup>ー</sup> 牛乳 乳  895kcal 30.4g	17 日	冬至の行事食 ごはん あじのゆずみそかけ 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁* 牛乳 乳  774kcal 36.1g	18 日	ごはん すき焼き煮 もやし炒め みそ汁 牛乳 乳  775kcal 31.8g	19 日	ごはん ホキフライ 小 ボイル野菜 ごまだれッシング コンソメスープ 卵 牛乳 乳  900kcal 32.0g

## 16日「かわさきそだち」のなしじりー

川崎の農産物やその歴史について考えるきっかけとするため、市内産多摩川梨を使った「かわさきそだち」のなしじりーを提供します。皮にきずや傷みのある梨や販売に適さない梨を無駄にせず使用しています。

SDGs  
×  
健康給食

★県内産の食材は、牛乳です。

小松菜、大根は、県内産を指定して調達します。

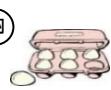
★市内産の野菜

- 1日 長ねぎのポタージュ「長ねぎ」
- 2日 さつま芋ごはん「さつま芋」、豚汁「長ねぎ」
- 5日 ポトフ「大根」
- 8日 お事汁「大根」
- 10日 塩だれ野菜「キャベツ」、ほうとう「大根」「長ねぎ」
- 16日 冬野菜のカレー「大根」
- 17日 けんちん汁「大根」
- 19日 ボイル野菜「ブロッコリー」

(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。

## 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。



※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。

## 学校給食についてのアンケートのお願い

アンケートは 12月19日(金)まで回答できます。ぜひご協力ください。

【生徒向け】



<https://forms.gle/L4dmMkUtnzHDFTM5A>

【保護者向け】



<https://forms.gle/8q39NVbHGvNRv5yKA>

## 学校給食費の口座振替日（納期限）

【第6期】(11月分) 12月1日(月)

【第7期】(12月分) 1月5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。



## 10日 かながわ産品学校給食データ

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、大切にする心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、キャベツ、大根、長ねぎ、牛乳の予定です。

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>

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>

文献名の下段に文献のねらいを記載しています。◎印の文献は、給食目標に即したねらいの文献です

川崎市立中学校 自校調理校

## ◎給食目標 「寒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

15日(月)	ごはん とり肉のから揚げ ごまあえ わかめとえのきのスープ 牛乳	16日(火)	麦ごはん 冬野菜のカレー 白菜としめじのスープ煮 「かわさきそだち」のなしぜりー 牛乳	17日(水)	ごはん あじのゆずみそかけ 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 牛乳	18日(木)	ごはん すき焼き煮 もやし炒め みそ汁 牛乳	19日(金)	ごはん ホキフライ ポイル野菜 ごまドレッシング コンソメスープ 牛乳
塩こうじの効果について知る			「かわさきそだち」のなしぜりーを味わう			◎冬至の行事食を味わう			
●ごはん 精白米 105			●「かわさきそだち」のなしぜりーを味わう			すき焼きの始まりを知る			
●とり肉のから揚げ 油(揚げ物) 3.5	とり肉(むね)皮付き 70	塩こうじ 6	●冬野菜のカレー 米白絞油 0.65	にんにく 0.7	豚肉(肩) 30	●「かわさきそだち」のなしぜりー なしぜりー(市内産梨使用) 40	白みそ(減塩) 2.25	赤みそ(減塩) 2.25	
●ごまあえ もやし 20	キャベツ 30	小松菜 10	水 104	たまねぎ 70	にんじん 26	水 104	みりん 1.4	みりん 1.4	
●わかめとえのきのスープ 水 0.65	こんぶ(だし用) 0.65	にんじん 13	トマト水煮(缶詰) 8	じゃが芋 40	トマト水煮(缶詰) 8	じゃが芋 40	砂糖 2.5	砂糖 2.5	
かけり節かつお 6.5	かけり節かつお 6.5	たまねぎ 26	しょうゆ 2.2	トマト水煮(缶詰) 8	しょうゆ 2.2	水 5	しょうゆ 6	しょうゆ 6	
にんじん 13	にんじん 13	えのきたけ 13	こしょう 0.02	トマト水煮(缶詰) 8	こしょう 0.02	砂糖 0.6	みりん 0.5	みりん 0.5	
たまねぎ 26	たまねぎ 26	塩(ゆで塩) 0.1	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5	じゃが芋 40	しょうゆ 2.4	みりん 0.6	長ねぎ 20	長ねぎ 20	
えのきたけ 13	えのきたけ 13	塩(ゆで塩) 0.1	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5	トマト水煮(缶詰) 8	●けんちん汁 米白絞油 0.5	しょうゆ 2.4	●もやし炒め 米白絞油 0.3	●もやし炒め 米白絞油 0.3	
粗塩 0.9	粗塩 0.9	塩(ゆで塩) 0.1	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5	じゃが芋 40	とり肉(皮つき) 25	ごぼう 13	ベーコン 3.9	ベーコン 3.9	
こしょう 0.02	こしょう 0.02	塩(ゆで塩) 0.1	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5	トマト水煮(缶詰) 8	ごぼう 13	にんじん 13	たまねぎ 13	たまねぎ 13	
しょうゆ 1.3	しょうゆ 1.3	塩(ゆで塩) 0.1	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5	じゃが芋 40	にんじん 13	にんじん 13	塩(ゆで塩) 6.5	塩(ゆで塩) 6.5	
片栗粉 1.3	片栗粉 1.3	塩(ゆで塩) 0.1	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5	トマト水煮(缶詰) 8	にんじん 13	にんじん 13	もやし 52	もやし 52	
わかめ(冷凍) 13	わかめ(冷凍) 13	塩(ゆで塩) 0.1	●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5	じゃが芋 40	にんじん 13	にんじん 13	粗塩 0.4	粗塩 0.4	
エネルギー 755 kcal	たんぱく質 31.0 g	エネルギー 895 kcal	たんぱく質 30.4 g	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 36.1 g	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 31.8 g	エネルギー 900 kcal	
				冬至の行事食					

※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。