

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確認いただくようお願いいたします。

月	火	水	木	金
<p>ごはん 豆腐ハンバーグ ① 野菜ソテー 1日 長ねぎの ポタージュ ① 牛乳 ①</p> <p>850kcal 31.3g</p>	<p>さつま芋ごはん (もちごはん) ごま塩 2日 ちくわの磯辺揚げ ① 煮びたし 豚汁 牛乳 ①</p> <p>843kcal 32.5g</p>	<p>チキンストロガノフ (乳) ① (麦ごはん) 3日 ひじきのサラダ* 牛乳 ①</p> <p>887kcal 32.6g</p>	<p>ごはん ししゃものから揚げ* 肉じゃが 4日 みそ汁 牛乳 ①</p> <p>798kcal 29.8g</p>	<p>ピラフ (ごはん) カレーチキン 5日 ポトフ 牛乳 ①</p> <p>820kcal 34.4g</p>
<p>ごはん さばの塩焼き 白菜のおかかあえ 8日 お事汁 牛乳 ①</p> <p>859kcal 35.8g</p>	<p>ごはん 生揚げの四川煮* 大根しりしり 9日 野菜スープ 牛乳 ①</p> <p>853kcal 35.8g</p>	<p>かながわ産品学校給食デー 10日 ごはん 銀ひらすのてり焼き 塩だれ野菜 ほうとう ① 牛乳 ①</p> <p>840kcal 37.5g</p>	<p>韓国風そぼろごはん (麦ごはん) 11日 春雨の中華スープ りんご 牛乳 ①</p> <p>803kcal 31.7g</p>	<p>きな粉パン* (胚芽コッペパン) ① 12日 クリームシチュー* ① ポイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳 ①</p> <p>791kcal 32.7g</p>
<p>ごはん とり肉のから揚げ* ごまあえ 15日 わかめと えのきのスープ 牛乳 ①</p> <p>755kcal 31.0g</p>	<p>麦ごはん 冬野菜のカレー ① 白菜としめじの スープ煮 16日 「かわさきそだち」の なしゼリー 牛乳 ①</p> <p>895kcal 30.4g</p>	<p>冬至の行事食 17日 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 ①</p> <p>774kcal 36.1g</p>	<p>ごはん すき焼き煮 もやし炒め 18日 みそ汁 牛乳 ①</p> <p>775kcal 31.8g</p>	<p>ごはん ホキフライ ① 19日 ポイル野菜 ごまドレッシング コンソメスープ ① 牛乳 ①</p> <p>900kcal 32.0g</p>

16日「かわさきそだち」のなしゼリー

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」のなしゼリーを提供します。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

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

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、大切に作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。

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。

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/80/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>

川崎市立中学校 自校調理校

1日(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー 長ねぎのポターージュ 牛乳	①小	2日(火)	さつま芋ごはん(もちごはん) ごま塩 ちくわの磯辺揚げ 煮びたし 豚汁 牛乳	①小	3日(水)	チキンストロガノフ(麦ごはん) ひじきのサラダ 牛乳	①小	4日(木)	ごはん ししゃものから揚げ 肉じゃが みそ汁 牛乳	①	5日(金)	ピラフ(ごはん) カレーチキン ポトフ 牛乳	①
【献立のねらい】 ◎季節の食品・長ねぎを味わう			「かわさきそだち」のさつま芋を味わう			ストロガノフの由来を知る			ししゃもを味わう			「かわさきそだち」の大根を味わう		
●ごはん 精白米	105		●さつま芋ごはん 精白米	80	33	●麦ごはん 精白米	95	2.86	●ごはん 精白米	105	5.4	●ごはん 精白米	90	0.7
●豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ(冷凍)	80		●さつま芋(市内産)	30	19	●ひじきのサラダ(ドレッシング) 酢	15	1.17	白みそ(減塩)	15	15	●ピラフ ベーコン	4	0.03
米白絞油	0.5	0.01	米白絞油	0.24	10	砂糖	4.5	1.17	油(揚げ物)	2		たまねぎ	25	1.3
たまねぎ	16		酒	60	3	しょうゆ	1.17	1.3	ししゃも(冷凍・生干し)	40		にんじん	10	5
水	4.8		粗塩	0.7		米白絞油	0.7		片栗粉(揚げ物)	6		ホールコーン(冷凍)	10	
デミグラスソース	4		●ごま塩			豚肉(もも)	15		●肉じゃが			スープの素	0.7	
トマトケチャップ	5.6		黒いりごま	1.5		赤ワイン	4		米白絞油	0.5		粗塩	0.7	
ウスターソース	1.2		粗塩	0.08		ごぼう	84		豚肉(もも)	14		しょうゆ	0.03	
しょうゆ	0.4		水			にんじん	10		豚肉(肩)	14		むきえだ豆(冷凍)	5	
●野菜ソテー 米白絞油	0.5		●ちくわの磯辺揚げ(2)			にんにく	30		つきこんにやく	24		●カレーチキン とり肉(手羽元)	66	
ベーコン	2.6		油(揚げ物)	6.5		トマト水煮(缶詰)	5		にんじん	16		水		
にんじん	6		焼きちくわ(減塩)	50		豆腐	1.1		たまねぎ	24		酒	1	
塩(ゆで塩)			小麦粉(揚げ物)	5		こしょう	0.07		水			砂糖	3	
ホールコーン(冷凍)	20		あおさ	0.5		デミグラスソース	16		しょうゆ	1.8		しょうゆ	4.5	
キャベツ	30		水			トマトケチャップ	6.5		さやいんげん(冷凍)	5.4		カレー粉	0.5	
ほうれん草	10		●煮びたし			ウスターソース	5.2		塩(ゆで塩)	3		●ポトフ 米白絞油	0.5	
塩(ゆで塩)			水	13		しょうゆ	1.3		●みそ汁			豚肉(もも角切)	20	
粗塩	0.26		こんぶ(だし用)	0.05		小麦粉	6.4		水	156		にんじん	20	
こしょう	0.01		けずり節かつお	1.5		米白絞油	6.4		こんぶ(だし用)	0.65		たまねぎ	25	
●長ねぎのポターージュ 米白絞油	0.5		砂糖	0.7		生クリーム	2.5		けずり節かつお	6.5		水	120	
とり肉(皮つき)	20		粗塩	0.3		●ひじきのサラダ(ボイル野菜)			たまねぎ	40		大根(市内産)	40	
にんじん	12		しょうゆ	1.5		ひじき	1		豆腐(冷凍・カット)	30		じゃが芋	40	
水	12		みりん	0.9		ホールコーン(冷凍)	10		赤みそ(減塩)	5.4		ウインナーソーセージ	20	
エネルギー	850 kcal		油揚げ(冷凍・カット)	6.5		にんじん	6.5		エネルギー	798 kcal		たんぱく質	29.8 g	
			塩(ゆで塩)	13		むきえだ豆(冷凍)	10					エネルギー	820 kcal	
			たんぱく質	31.3 g		塩(ゆで塩)							たんぱく質	34.4 g
			エネルギー	843 kcal										
8日(月)	ごはん さばの塩焼き 白菜のおかかあえ お事汁 牛乳	①	9日(火)	ごはん 生揚げの四川煮 大根しりしり 野菜スープ 牛乳	①	10日(水)	ごはん 銀ひらすのてり焼き 塩だれ野菜 ほうとう 牛乳	①小	11日(木)	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	①	12日(金)	きな粉パン(胚芽コッペパン) クリームシチュー ボイル野菜 和風かつおドレッシング 牛乳	①小
事八日の献立を味わう			◎体を温める食材について知る			◎かながわ産品学校給食デーを味わう			りんごの栄養について知る			◎クリームシチューを味わう		
●ごはん 精白米	105		●ごはん 精白米	105		●ごはん 精白米	90	7.8	●麦ごはん 精白米	95	1.3	●きな粉パン 油(揚げ物)	8.7	1.5
●さばの塩焼き 塩さば(冷凍・切り身)	60		●生揚げの四川煮 米白絞油	0.5		●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(冷凍・切り身)	60	5.5	中華スープの素(袋)	15	1.5	胚芽コッペパン	3	3
●白菜のおかかあえ 白菜	56		にんにく	0.1		酒	0.5	5.5	春雨	5.2		きな粉	60	4
もやし	21		しょうが	0.25		キャベツ	30	7.5	片栗粉	0.65		砂糖	6	1.5
小松菜	21		豆板醤	0.1		しょうゆ	1	20	チンゲン菜	13		粗塩	0.03	0.5
塩(ゆで塩)			豚ひき肉(もも)	28		水	2	かぼちゃ(冷凍)	0.65			上けずり節	0.2	
しょうゆ	2.6		こしょう	0.04		砂糖	1.3		●韓国風そぼろごはん 米白絞油	0.45		●クリームシチュー 米白絞油	0.5	
上げずり節	0.7		砂糖	1.8		しょうゆ	2.6		にんにく	45		ベーコン	1.3	
●お事汁 水			しょうゆ	3.5		みりん	1.3		大豆ミート(小粒)	3.6		とり肉(皮つき)	35	
こんぶ(だし用)	0.65		トマトケチャップ	11		片栗粉	0.3		たまねぎ	15		たまねぎ	36	
けずり節かつお	6.5		水	10		●塩だれ野菜 もやし	40		にんじん	8		にんじん	26	
とり肉(皮なし)	25		赤みそ(減塩)	3		キャベツ(市内産)	15		コチジャン	3.5		粗塩	0.7	
酒	3		生揚げ(冷凍)カット	65		にんじん	5		しょうゆ	5.5		こしょう	0.07	
ごぼう	6.5		大豆ミート(小粒)	2.5		塩(ゆで塩)	0.45		粗塩	0.2		じゃが芋	65	
にんじん	13		長ねぎ	15		ごま油	0.65		酒	3.8		水		
大根(市内産)	30		片栗粉	1.5		●ほうとう 水	195		みりん	4.5		エリンギ	13	
こんにやく	26		●大根しりしり 大根	35		こんぶ(だし用)	0.65		にんじん	1.5		フロセスチーズ	5	
里芋	26		にんじん	5		けずり節かつお	6.5		ごま油	0.5		調理用牛乳	50	
大豆(蒸し)	20		まぐろフレーク(油漬)	22		豚肉(もも)	13		白いりごま	2		脱脂粉乳	5	
京風白みそ	7		砂糖	0.5		豚肉(肩)	13		●春雨の中華スープ 米白絞油	0.5		米粉	3.9	
赤みそ(減塩)	4.5		みりん	0.4		粗塩	0.4		とり肉(皮つき)	20		●ボイル野菜 もやし	23	
エネルギー	859 kcal		粗塩	0.2		白いりごま	1.5		たまねぎ	30		にんじん	6	
			しょうゆ	1		●かながわ産品 学校給食デー			水	156		キャベツ	26	
			ごま油	0.5					キャベツ	36		ホールコーン(冷凍)	10	
			白いりごま	1.4					粗塩	0.9		塩(ゆで塩)		
									こしょう	0.03				
エネルギー	859 kcal		たんぱく質	35.8 g		エネルギー	840 kcal		たんぱく質	30.3 kcal		たんぱく質	31.7 g	
			エネルギー	853 kcal					エネルギー	803 kcal		エネルギー	791 kcal	
			たんぱく質	35.8 g								たんぱく質	32.7 g	

かながわ産品
学校給食デー

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	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」のなしゼリー 牛乳	乳小	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	乳	18日(木)	ごはん すき焼き煮 もやし炒め みそ汁 牛乳	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	卵乳小
塩こうじの効果について知る			「かわさきそだち」のなしゼリーを味わう			◎冬至の行事食を味わう			すき焼きの始まりを知る			「かわさきそだち」のブロッコリーを味わう		
●ごはん 精白米 105	チンゲン菜 13		●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	水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 大根(市内産) 20 里芋 26 粗塩 0.6 豆腐 30 酒 3.5 しょうゆ 13 長ねぎ 13		●ごはん 精白米 105	塩(ゆで塩)		●ごはん 精白米 105	スープの素 1.5 うずら卵(水煮) 24	
●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 片栗粉(揚げ物汁) 12.6			●冬野菜のカレー 米白絞油 0.65 にんにく 0.7 豚肉(肩) 30 豚肉(もも) 30 白ワイン 1.3 水 104 たまねぎ 70 にんじん 26 大根(市内産) 20 粗塩 1.6 こしょう 0.02 ウスターソース 4 じゃが芋 40 トマト水煮(缶詰) 8 しょうゆ 2.2 カレー粉 1.2 米白絞油 6.4 小麦粉 6.4 ほうれん草 10 塩(ゆで塩) 0.1	●「かわさきそだち」のなしゼリー なしゼリー(市内産製使用) 40		●切り干し大根の炒め煮 米白絞油 0.36 にんじん 8 切り干し大根 7.2 焼きちくわ(減塩) 12 水 5 砂糖 0.6 みりん 0.6 しょうゆ 2.4		●すき焼き煮 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 じゃが芋 1 しょうゆ 0.5 しらたき 30 にんじん 10 えのきたけ 10 水 40 焼き豆腐 2.5 砂糖 6 しょうゆ 0.5 みりん 20 長ねぎ 20	●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 じゃが芋 40 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 小松菜 13 塩(ゆで塩)		●ホキフライ 油(揚げ物) 9.1 ホキフライ(冷凍) 70			
●ごまあえ もやし 20 キャベツ 30 小松菜 10 塩(ゆで塩) 1 砂糖 1 しょうゆ 2.1 白いりごま 2.5			●白菜としめじのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 4.5 にんじん 6			●けんちん汁 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 25 ごぼう 13 にんじん 13 こんにゃく 26	冬至の行事食	●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 6.5 塩(ゆで塩) 52 もやし 0.4 粗塩 0.02 こしょう 0.3 しょうゆ 5 さやいんげん(冷凍) 5		●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4		●コンソメスープ 米白絞油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 たまねぎ 26 水 50 キャベツ 0.75 粗塩 0.03 こしょう		
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	たんぱく質 32.0 g	

※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。