

令和4年 12月分献立表(詳細版)

川崎市南部学校給食センター A献立

※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。

						1日(木)		2日(金)											
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ※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。 </div>				ツナそぼろごはん(麦ごはん) ひじきのナムル 肉団子中華スープ 牛乳		麦ごはん 赤しそふりかけ いかの吉野揚げ じゃが芋のそぼろ煮 かんぴょうのみそ汁 牛乳											
						●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ツナそぼろ 水 22 にんじん 46 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6 ●ひじきのナムル ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.24 しょうゆ 2.9 ひじき 0.6 もやし 50 小松菜 10 ゆで塩 0.6 白いりごま 0.6 白すりごま 0.6 ●肉団子中華スープ 水 10 にんじん 35 白菜 0.7 塩 0.02 こしょう 0.02 エネルギー 780 kcal		がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 とり肉団子 30 春雨 3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 ●いかの吉野揚げ 揚げ油 3 いか 60 酒 1.5 塩 0.25 片栗粉 10.2 ●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 一味唐辛子 0.01 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 5 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 775 kcal		厚けずり節 6 かんぴょう 5 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 小松菜 10 たんぱく質 33.4 g									
5日(月)		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金)											
麦ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツのごま酢あえ たまねぎのみそ汁 牛乳		麦ごはん いわしのかば焼き 切り干し大根ともやしのカレー炒め けんちん汁 みかん 牛乳		ごはん とり肉のしょうが煮 おひたし 豆腐のみそ汁 牛乳		中華丼(麦ごはん) 青菜ときのこのスープ りんご 牛乳		バーベキューチキンサンド(丸パン・ とり肉のバーベキューソース) 野菜ソテー ポルシチ 牛乳											
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●すき焼き煮 油 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 にんじん 15 しらたき 30 えのきたけ(冷) 10 水 2.4 砂糖 6.2 しょうゆ 0.4 みりん 0.4 長ねぎ 20 ●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 35 かんぴょう 1.5 ちらす干し 2 ゆで塩 1.5 砂糖 2 塩 0.3 酢 2.5 白いりごま 1 エネルギー 755 kcal		●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 35 たまねぎ 20 じゃが芋 5 豆腐(冷) 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 1 ●いわしのかば焼き 揚げ油 2 いわし(フィレ・濃粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1 ●みかん みかん 80 ●切り干し大根ともやしのカレー炒め 油 0.5 ベーコン 2.3 たまねぎ 14 にんじん 6 ゆで塩 30 もやし 3 切り干し大根 0.35 塩 0.35 スープの素 0.2 カレー粉 0.6 しょうゆ 0.3 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 778 kcal		●ごはん 精白米 105 ●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 4 酒 20 砂糖 1 塩 3.6 しょうゆ 5.4 しょうが 8 たまねぎ 30 片栗粉 1.8 ●おひたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節 0.6 砂糖 3.6 しょうゆ 1.3 みりん 8 油揚げ(冷) 35 もやし 5 にんじん 10 小松菜 10 ゆで塩 0.6 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 6 エネルギー 752 kcal		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●中華丼 油 0.6 豚肉(もも) 22 豚肉(肩) 22 にんじん 20 たけのこ(水煮) 8 たまねぎ 40 白菜 65 塩 1.2 砂糖 0.65 がらスープ 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.7 なた 6 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.65 ●青菜ときのこのスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 しめじ 6 えのきたけ(冷) 8 にんじん 8 エネルギー 795 kcal		水 0.9 塩 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 7 ●りんご りんご 35.88 塩水 ●丸パン 丸パン 60 ●とり肉のバーベキューソース とり肉(もも皮なし・切り身) 70 しょうが 1 しょうゆ 1.5 油 0.3 にんにく 0.3 長ねぎ 2 キャベツ(市内産) 40 水 5 トマトケチャップ 9.3 砂糖 5.8 しょうゆ 0.5 アップルソース 7 酢 0.5 片栗粉 0.4 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 塩 0.02 ●ポルシチ 油 0.5 ベーコン 1.2 エネルギー 771 kcal		豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 赤ワイン 1.8 たまねぎ 25 にんじん 15 しょうゆ 0.8 じゃが芋 50 水 0.07 塩 0.8 トマトピューレ 9.3 砂糖 5.8 油 2.3 小麦粉 2.3 生クリーム 4 たんぱく質 40.0 g									
エネルギー 755 kcal		たんぱく質 31.1 g		エネルギー 778 kcal		たんぱく質 30.1 g		エネルギー 752 kcal		たんぱく質 37.4 g		エネルギー 795 kcal		たんぱく質 32.3 g		エネルギー 771 kcal		たんぱく質 40.0 g	

12日(月)	ホイコーロー丼(麦ごはん) かきたまスープ フルーツポンチ 牛乳	13日(火)	麦ごはん とり肉のから揚げ ハムとキャベツのソテー カレーポトフ 牛乳	14日(水)	麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳	15日(木)	ごはん コロッケ 中濃ソース 肉野菜炒め わかめスープ ヨーグルト 牛乳	16日(金)	ごはん ハンバーグケチャップソース パシルポテト ジュリエンスープ 牛乳
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ホイコーロー丼 しょうゆ 1.3 にんにく 0.3 しょうが 0.4 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 塩 0.13 酒 1.3 長ねぎ 12 キャベツ 80 ゆで塩 4 しょうゆ 4 テンメンジャン 4 砂糖 1.8 オイスターソース 0.7 ごま油 0.8 豆板醤 0.3 片栗粉 2.6 ピーマン 5 ●かきたまスープ 水 20 とり肉(皮なし) 10 にんじん 0.9 塩 1.3 がらスープ エネルギー 885 kcal たんぱく質 36.1 g	しょうゆ 2.6 精白米 30 片栗粉 1.3 卵 20 わかめ(冷) 8 ●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 ダイゼリー(梨) 40 ●ハムとキャベツのソテー 油 0.5 ボークハム 10 にんじん 10 キャベツ 50 塩 0.1 こしょう 0.01 スープの素 0.3 ●カレーポトフ 水 70 豚肉(角) 30 しょうが 0.5 スープの素 1.2 ベーコン 3 にんじん(市内産) 15 エネルギー 854 kcal たんぱく質 40.0 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●さけの塩焼き 揚げ油 60 塩ざけ(切り身) ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 10 にんじん 20 水 25 大根 25 じゃが芋 30 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 5 長ねぎ 5 エネルギー 848 kcal たんぱく質 41.4 g	●ごはん 精白米 105 ●コロッケ 揚げ油 10.4 コロッケ 80 ●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8 ●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 20 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5 ●わかめスープ 水 0.6 こんぶ エネルギー 901 kcal たんぱく質 33.3 g	●ごはん 精白米 100 ●ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 80 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 ●パシルポテト 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.2 こしょう 0.02 パシルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩 ●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 1.3 スープの素 0.4 しょうゆ 0.7 塩 0.04 こしょう エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.0 g					
19日(月) 麦ごはん まぐろとごぼうのみそがらめ 春雨の塩炒め 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳 ●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●まぐろとごぼうのみそがらめ 揚げ油 3 まぐろ(角・澱粉付) 60 油 0.3 ごぼう 13 水 6 しょうが 0.2 しょうゆ 0.2 赤みそ 5.2 砂糖 2.5 みりん 1.3 ●春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 干しいたけ 0.1 たまねぎ 15 にんじん 5 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 エネルギー 791 kcal たんぱく質 40.2 g	20日(火) チキンクリームライス(ターメリックライス) ウィンナーと野菜のスープ煮 牛乳 ●ターメリックライス 精白米 105 油 1 ターメリック 0.06 ●チキンクリームライス 油 0.7 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 20 塩 1.4 こしょう 0.06 チーズ 5 水 28 エリンギ 8 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 ●ウィンナーと野菜のスープ煮 油 0.6 にんじん 15 たまねぎ 10 ウィンナーソーセージ 15 水 20 白菜 20 スープの素 0.6 塩 0.5 エネルギー 892 kcal たんぱく質 31.6 g	21日(水) 麦ごはん 揚げぎょうざ 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 ●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60 ●生揚げのキムチ炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 30 白菜刻みキムチ(冷) 10 酒 0.5 がらスープ 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷) 35 にら 5 ごま油 0.5 ●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水 15 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25 エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.2 g	22日(木) ごはん さばのゆずみそかけ 磯香あえ かぼちゃ入りすいとん 牛乳 ●ごはん 精白米 100 ●さばのゆずみそかけ さば(切り身) 60 酒 2 水 2 酒 1 赤みそ 2.5 白みそ 2.5 砂糖 2.6 みりん 3 ゆずビュレ(冷) 1 片栗粉 0.3 ●磯香あえ もやし 20 にんじん 5 白菜 40 ゆで塩 1 しょうゆ 3.9 きざみのり 0.3 ●かぼちゃ入りすいとん 水 0.6 厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 24 ごぼう 6 にんじん 10 エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.9 g	23日(金) 麦ごはん 冬野菜のカレー ポイル野菜イタリアンドレッシングあえ ヨーグルト 牛乳 ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●冬野菜のカレー 油 0.65 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 40 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 赤ワイン 1.5 たまねぎ 20 にんじん 40 水 40 じゃが芋 40 大根(市内産) 40 カラメルソース 2 小麦粉 7 カレー粉 1 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 ほうれん草 5 ゆで塩 ●ポイル野菜イタリアンドレッシングあえ ホールコーン(冷) 25 エネルギー 909 kcal たんぱく質 33.8 g					

【令和4年12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
丸パン	丸パン			○
コロッケ	コロッケ			○
ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
かぼちゃ入りすいとん	すいとん			○

※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、いか、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン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、そばは使用しません。
※こんぶ、わかめ、ひじき、もずく、あおさ、のり、白菜刻みキムチに含まれるこんぶ、しそこんぶふりかけに含まれるこんぶは、えび、かにが生息する場所で採取しています。

※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

注意喚起表示(コンタミネーション情報等)を確認したうえで、医師によるその食品の除去指示がある場合は、重篤なアレルギーがあることを意味するため、安全な給食提供は困難となり、完全弁当対応を考慮する対象となります。
そのため令和5年1月分からは、この献立表(詳細版)に注意喚起表示(コンタミネーション情報等)の記載はいたしません。ご了承ください。なお、ご質問は、教育委員会事務局 健康給食推進室(200-2537)までお問合せください。

●コンタミネーション情報

- ・片栗粉は、小麦、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・里芋(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・丸パンは、小麦、乳、卵、ごま、オレンジ、牛肉、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・なるとは、小麦、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・しらす干しは、えび、かに、いか、さばと混ざる漁法で採取しています。
- ・ベーコンは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・ウインナーソーセージは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・ポークハムは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・すいとん(冷)は、卵、そばを取り扱う工場で製造しています。
- ・米粒麦は、小麦、キビ、アワ、ヒエ、アマランサスを取り扱う工場で製造しています。
- ・油揚げ(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・一味唐辛子は、ごま、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・厚けずり節は、さばを取り扱う工場で製造しています。
- ・野菜ぎょうざは、卵、乳、えび、かに、ごま、いか、牛肉、さば、とり肉、りんご、ゼラチン、バナナ、小麦、大豆、豚肉、魚介類(種類は特定できません)を取り扱う工場で製造しています。
- ・とり肉団子は、乳、小麦、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンドを取り扱う工場で製造しています。
- ・ゆで大豆は、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・生クリームは、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト(70)は、乳、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト(80)は、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・ダイゼリー(梨)は、えび、かに、小麦、卵、乳、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、魚介類(種類は特定できません)を取り扱う工場で製造しています。
- ・かぼちゃ(冷)は、大豆、やまいもを取り扱う工場で製造しています。
- ・ホールコーン(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・きざみのりは、小麦、えび、かに、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・さば(切り身)は、小麦、えび、いか、さけ、さば、大豆、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・塩ざけ(切り身)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・いわし(フィレ・澱粉付)は、卵、乳、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・コロッケは、卵、乳、小麦、えび、かに、ごま、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・ハンバーグは、えび、かに、ごま、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・まぐる(角・澱粉付)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。