

月	火	水	木	金
<p>県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、まぐろ、牛乳です。 キャベツ、大根については、県内産を指定して調達します。 市内産の野菜は、25日の白菜のみそ汁の「白菜」「ほうれん草」です。 （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。）</p> <p>※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、学校からの配布物などでご確認くださいようお願いいたします。 ※★のついているものは、学校に直接配送されます。 ※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。</p>				
9日 成人の日	10日	11日	12日	13日
麦ごはん ポークカレー ④ キャベツとウインナーの スープ煮 牛乳★(乳) 841kcal 31.4g	麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとりみ汁 牛乳★(乳) 763kcal 34.7g	プルコギ丼 (麦ごはん) 中華スープ 牛乳★(乳) 804kcal 36.1g	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう お雑煮〜白みそ仕立て〜* 牛乳★(乳) 897kcal 34.5g	
16日	17日	18日	19日	20日
麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 沢煮焼 牛乳★(乳) 802kcal 36.0g	ごはん しそこんぶふりかけ あじの香味ソース もやし炒め 豚汁 牛乳★(乳) 767kcal 36.4g	チキンクリーム ライス(乳)④ (麦ごはん) ひじきのサラダ* ぶどうゼリー★ 牛乳★(乳) 892kcal 30.8g	献立コンクール 市長賞受賞献立 麦ごはん まぐろの塩麹揚げ キャベツの塩こんぶあえ 三浦の大根と 大根葉のみそ汁 牛乳★(乳) 786kcal 38.3g	ロールパン★(小) ハンバーグ ④ スパゲッティ バジルソース ④ キャベツとコーンの スープ みかん 牛乳★(乳) 791kcal 34.2g
23日	24日	25日	26日	27日
麦ごはん ホキフライ ④ 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 889kcal 35.2g	マーボー丼 (麦ごはん) とり肉と白菜のスープ りんご 牛乳★(乳) 785kcal 34.1g	かながわ産品学校給食デー 麦ごはん いかのカレー揚げ じゃが芋と豆のサラダ 白菜のみそ汁 牛乳★(乳) 793kcal 32.8g	ごはん 韓国風肉じゃが* じゃことキャベツの ごま酢あえ 春雨スープ いちごヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 828kcal 33.9g	ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 卵スープ ④ 牛乳★(乳) 805kcal 35.3g
30日	31日	学校給食レシピと レシピ動画を公開中！ *がついた料理はレシピを 紹介しています。 詳細はこちら ▶		
中華ごはん (しょうゆごはん) 揚げぎょうざ ④ わかめとえのきのスープ 牛乳★(乳) 816kcal 33.3g	ハヤシライス(乳)④ (麦ごはん) 野菜ソテー ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 878kcal 32.5g	学校給食費の口座振替日(納期限) 【第7期】(12月分) 1月4日(水) 【第8期】(1月分) 1月31日(火) ※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。		

【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、大切にすること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、米、白菜、ほうれん草、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7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、えび、かに、落花生、そばの4品目は給食では使用しません。

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。

▲詳細はこちら

左側は広告欄です。川崎市の学校給食の掲載内容とは関係ありません。

○裏側の給食センターだよりもご覧ください。

令和5年 1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。

10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)							
麦ごはん ポークカレー キャベツとウインナーのスープ煮 牛乳		麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとりみ汁 牛乳		麦ごはん ブルコギ丼(麦ごはん) 中華スープ 牛乳		ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう お雑煮~白みそ仕立て~ 牛乳							
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	スープの素 0.2 しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	油 1.2 ラー油 0.02	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6	●ごはん 精白米 95	京風白みそ 10 白玉団子(冷) 30 小松菜 10						
●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 炒めたまねぎ(冷) 15 にんじん 32 たまねぎ 42 水 50 じゃが芋 12 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 6.5 小麦粉 1		●とり肉のみそ炒め 水 0.6 油 0.3 にんにく 0.3 とり肉(皮つき) 32 とり肉(皮なし) 32 酒 0.9 塩 0.2 赤みそ 4.5 みりん 0.9 しょうゆ 1.5 砂糖 1.4 長ねぎ 5 にんじん 13 片栗粉 1.4 キャベツ 54	●大根のとりみ汁 水 10 こんぶ 0.6 厚けずり節 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 大根 17 しょうゆ 4 酒 2 コチジャン 0.9 砂糖 1.8 たまねぎ 45 にんじん 20 もやし 20 にら 4 片栗粉 1.3 白いりごま 1.5	●ブルコギ丼 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 ごま油 1.3 にんにく 0.4 しょうゆ 7 酒 2 コチジャン 5 砂糖 1.8 たまねぎ 45 にんじん 20 もやし 20 にら 4 片栗粉 1.3 白いりごま 1.5	●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 12 にんじん 17 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 さやいんげん(冷) 5 白いりごま 0.8 ごま油 0.2	●お雑煮~白みそ仕立て~ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 20 とり肉(皮なし) 30 大根 10 にんじん 30 里芋(冷) 15 白みそ 5						
エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.4 g		エネルギー 763 kcal たんぱく質 34.7 g		エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.1 g		エネルギー 897 kcal たんぱく質 34.5 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。													
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)					
麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 沢煮 牛乳		ごはん しそこんぶふりかけ あじの香味ソース もやし炒め 豚汁 牛乳		チキンクリームライス(麦ごはん) ひじきのサラダ ぶどうゼリー 牛乳		麦ごはん まぐろの塩麹唐揚げ キャベツの塩こんぶあえ 三浦の大根と大根菜のみそ汁 牛乳		ロールパン ハンバーグ スパゲッティバジルソース キャベツとコーンのスープ みかん 牛乳					
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●沢煮 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 大根 30 にんじん 15 油 0.5 酒 0.8 塩 2 しょうゆ 5 さやいんげん(冷) 5	●ごはん 精白米 105	●しそこんぶふりかけ しそこんぶふりかけ(袋) 1.3	●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 10 大根 15 こんにやく 15 水 0.06 チーズ 5 豆腐(冷) 28 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 さやいんげん(冷) 5	●ぶどうゼリー ぶどうゼリー 40	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	しょうゆ 0.6 こんぶ 0.7 厚けずり節 4 大根 40 豆腐(冷) 15 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ 8 大根菜(冷) 5	●まぐろの塩麹唐揚げ 揚げ油 3.5 まぐろ(角) 70 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 しょうが 0.5 酒 0.2 塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.6	●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 52 にんじん 8 ゆで塩 0.5 ごま油 0.2 塩 1.3 塩こんぶ 1 白いりごま 1	●三浦の大根と大根菜のみそ汁 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 水 8	●ロールパン ロールパン 60	●ハンバーグ ハンバーグ 70	●みかん みかん 80
●チキン南蛮 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 1.2 片栗粉 12 水 2.4 酢 2.4 しょうゆ 3.68 砂糖 2.4 片栗粉 0.16	●タルタルソース タルタルソース(袋) 8 (卵不使用)	●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 もやし 20 にんじん 5 小松菜 5 ゆで塩 0.8 けずり節 0.8	●あじの香味ソース あじ(冷・切身) 60 塩 0.1 にんにく 0.36 しょうが 0.9 水 3.6 砂糖 1.8 みりん 0.45 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.6 ごま油 0.22 片栗粉 0.36	●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.4 塩 0.02 こしょう 0.6 しょうゆ 0.6	●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.7 酢 0.7 砂糖 0.7	●まぐろの塩麹唐揚げ 揚げ油 3.5 まぐろ(角) 70 にんにく 0.2 たまねぎ 0.2 しょうが 0.5 酒 0.2 塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.6	●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 52 にんじん 8 ゆで塩 0.5 ごま油 0.2 塩 1.3 塩こんぶ 1 白いりごま 1	●スパゲッティバジルソース 油 0.5 にんにく 0.4 ベーコン 5 たまねぎ 25 塩 0.2 こしょう 0.02 バジルペースト 1.2 スパゲッティ 15 じゃが芋 30 ゆで塩 30	●キャベツとコーンのスープ 水 20 とり肉(皮なし) 16 たまねぎ 16 にんじん 16 キャベツ 40				
エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.0 g		エネルギー 767 kcal たんぱく質 36.4 g		エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.8 g		エネルギー 786 kcal たんぱく質 38.3 g		エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.2 g					
						献立コンクール 市長賞受賞献立							

23日(月)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ 牛乳	24日(火)	マーボー丼(麦ごはん) とり肉と白菜のスープ りんご 牛乳	25日(水)	麦ごはん いかのカレー揚げ じゃが芋と豆のサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	26日(木)	ごはん 韓国風肉じゃが じゃことキャベツのごま酢あえ 春雨スープ いちごヨーグルト 牛乳	27日(金)	ごはん 生揚げのオオスター炒め 塩だれ野菜 卵スープ 牛乳
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 15	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	がらすープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 チンゲン菜 5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●白菜のみそ汁 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節 3 かんぴょう 3 油揚げ(冷) 8 白菜(市内産) 45 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(市内産) 5 ゆで塩 5	●ごはん 精白米 100	白いりごま 1	●ごはん 精白米 100	油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15
●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70	水 0.8 塩 0.02 こしょう 1.2 スープの素 35 じゃが芋 0.6 片栗粉 5	●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 24 大豆ミート(大粒) 4.8 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7	●りんご りんご 57.5 塩水	●いかのカレー揚げ 揚げ油 3.5 いか 70 酒 0.85 塩 0.15 片栗粉 10.8 水 7 酒 1.5 みりん 1.3 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3	●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにやく 25 にんじん 15 たまねぎ 25 水 1 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5.5 にんにく 0.2 コチジャン 1.3 ごま油 0.5 長ねぎ 3	●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 20 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 たまねぎ 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 5	●生揚げのオオスター炒め 油 0.5 水 1 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 10 しめじ 10 生揚げ(冷) 10 長ねぎ 5 塩 0.05 オオスターソース 2.7 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4	●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.4	
●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8	さやいんげん(冷) 5	●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 30 酒 0.5 水 10 にんじん 45 白菜 1 塩 0.04 こしょう	●じゃが芋と豆のサラダ じゃが芋 25 きゅうり 8 たまねぎ 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 1 砂糖 0.25 塩 0.3 こしょう 0.01 ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)	●じゃことキャベツのごま酢あえ かんぴょう 1.5 キャベツ 35 小松菜 10 しらす干し 2 ゆで塩 1.5 砂糖 2 しょうゆ 0.3 塩 2.5 酢	●いちごヨーグルト いちごヨーグルト 100	●卵スープ 卵 18 ほうれん草 5 ゆで塩 18	●卵スープ 卵 18 ほうれん草 5 ゆで塩 18		
●ポークビーンズ 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.2 こしょう 0.06 水 0.3 砂糖 6 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 0.01 チリパウダー 22 ゆで大豆 0.3 片栗粉	エネルギー 889 kcal たんぱく質 35.2 g	●ベジタブルスープ エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.1 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.8 g	エネルギー 828 kcal たんぱく質 33.9 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.3 g				

かながわ産品
学校給食デー

30日(月)	中華ごはん(しょうゆごはん) 揚げぎょうざ わかめとえのきのスープ 牛乳	31日(火)	ハヤシライス(麦ごはん) 野菜ソテー ヨーグルト 牛乳
●しょうゆごはん 精白米 85 もち米 10 しょうゆ 2.5	にんじん 10 たまねぎ 30 えのきたけ(冷) 13 塩 1 こしょう 0.02	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 じゃが芋 35 トマト水煮 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 小麦粉 7 生クリーム 3.9
●中華ごはんの具 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.2 豚肉(角) 40 酒 1.5 たけのこ(水煮) 25 にんじん 20 長ねぎ 10 水 2 砂糖 0.2 塩 4.8 しょうゆ 8 なた(冷・半月) 8 むきえだ豆(冷) 8 ごま油 0.5	がらすープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 13 わかめ(冷) 13	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 エリンギ 10 にんじん 10 ホールコーン(冷) 25
●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60	エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.3 g	●わかめとえのきのスープ ベーコン 5 とり肉(皮なし) 20 水	エネルギー 878 kcal たんぱく質 32.5 g

【令和5年1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
ロールパン	ロールパン			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○
ヨーグルト	ヨーグルト	○		
ホキフライ	ホキフライ			○
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト	○		
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○

※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、さば、大豆、とり肉、豚肉、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。

※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・乳清たんぱく質
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