令和5年 7月献立表　南部学校給食センター　A献立

川崎市教育委員会事務局

	月	火	水	木	金
3日	ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 春雨サラダ ピリ辛中華スープ 牛乳★ (乳) 765kcal　34.8g	麦ごはん ホキフライ (小) 中濃ソース ポークビーンズ コンソメスープ (卵) 牛乳★ (乳) 911kcal　36.7g	ごはん さけの塩焼き 肉じゃが わかめのみそ汁 牛乳★ (乳) 827kcal　38.4g	**ガパオライス＊** （麦ごはん） 野菜スープ 湘南ゴールド ゼリー入りポンチ 牛乳★ (乳) 871kcal　35.1g	七夕の行事食 麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース キャベツの塩こんぶあえ 七夕汁　牛乳★(乳) 808kcal　33.2g
10日	麦ごはん 生揚げの四川煮 じゃこきゅうり とうがんスープ ヨーグルト★ (乳) 牛乳★ (乳) 805kcal　34.0g	麦ごはん 夏野菜のカレー (小) ハムとキャベツのソテー 牛乳★ (乳) 826kcal　33.2g	**高野豆腐のそぼろごはん＊** （麦ごはん） ツナサラダ チンゲン菜のごまスープ 牛乳★ (乳) 784kcal　36.1g	あじのかば焼き丼 （麦ごはん） **切り干し大根の** **ベーコン煮＊** 豚汁 牛乳★ (乳) 821kcal　34.8g	黒コッペパン★ (小) ポテトの クリーム煮 (乳)(小) ミネストローネ 牛乳★ (乳) 797kcal　31.0g

※県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。
とうがんは、県内を含む複数の産地より調達します。
※市内産の野菜
11日　夏野菜のカレー「たまねぎ」
14日　ミネストローネ「トマト」
（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。）
※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、学校からの配布物などでご確認いただく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。

献立コンクールを実施します！

応募テーマ

私の考える『健康給食』
～苦手な献立をもっとおいしく！～

給食で比較的、食べ残しが多い献立をおいしく食べられる創意工夫を大募集！

○応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
○応募締切：令和５年８月２８日（月）
○審査基準：【生徒部門】
主食、主菜、副菜（野菜）、汁物がそろった一食分の献立
栄養バランスがとれていること
【保護者部門】
「野菜を使った副菜」一品分の料理
【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
中学生の苦手な献立をおいしく食べられる工夫をしていること

SDGs×健康給食

「中学生の苦手な献立」とは？
中学校給食では、野菜が多く使われている献立（サラダ、煮物など）やごはんの食べ残しが多い傾向にあります。

献立の提案例
- 野菜をおいしく食べられる献立
- サラダ、煮物をおいしく食べられる献立
- ごはんをおいしく食べられる献立

最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は**令和６年１月**、保護者部門は**令和６年２月**に中学校給食で提供する予定です。

たくさんのご応募、お待ちしております！！

学校給食費の口座振替日（納期限）
【第１期】（4・5月分）
6月30日（金）
【第２期】（6月分）
7月31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。

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やレシピ動画を紹介しています。
『川崎市　学校給食レシピ』又は『川崎市学校給食レシピ動画』で検索してください。
▲詳細はこちら

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。

(卵)
(乳)
(小)

※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。

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

○献立コンクール応募用紙は裏側です。ぜひ応募してください。

令和5年度中学校給食献立コンクール　応募用紙

生徒部門（献立）と保護者部門（副菜料理）共通の応募用紙です。それぞれ該当箇所を記入してください。
生徒部門において、団体で応募する場合は「生徒氏名」欄に代表者氏名、＊に記入してください。
保護者部門の応募は、副菜１品について記入してください。
応募用紙は返却いたしませんのでご了承ください。

応募部門 （いずれかに〇をしてください。）	生徒部門（献立）　・　保護者部門（副菜料理）
生徒氏名 （両部門必須、 団体の場合は代表者氏名を記入）	川崎市立　　中学校　　年　　組　氏名（フリガナ）
＊グループやクラスなどの 団体で応募する場合	川崎市立　　中学校　団体名（フリガナ）（　　（他　　名））
保護者氏名 （保護者部門の応募のみ）	氏名（フリガナ）
テーマ	『　　』
主食 （生徒部門のみ、 いずれかに〇をしてください。）	ごはん　・　麦ごはん　・　ターメリックライス　・　黒米ごはん しょうゆごはん　・　丸パン　・　コッペパン　・　ロールパン

主菜 （肉・魚などのおかず）	※保護者部門は副菜１品を記入	【おかずの名前】	【材料】
副菜 （おひたし・煮物・ソテーなど野菜を使ったおかず）		【おかずの名前】	【材料】
汁物 （みそ汁・スープなど）		【おかずの名前】	【材料】

献立等のイメージをイラストで記入してください。
（下の食器のうち、３皿まで使用できます。）

＊牛乳は必ずつきます。

（保護者部門は、副菜１品のイラストで結構です。）

アピールポイント （もっとおいしく食べられる工夫をしたところ、特徴など）	

【応諾欄】
令和5年度中学校給食献立コンクールに応募することを承諾します。また、応募作品が受賞した際は、学校名、学年（生徒部門）、応募者名、作品内容等を家庭配布献立表・市ホームページ・広報誌等に掲載することを承諾します。

令和5年　　月　　日　　保護者氏名 ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

※ご記入いただいた個人情報等については、献立コンクールにのみ使用します。

令和5年　7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。

※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。

3日（月）

ごはん　豚肉の黒こしょう炒め
春雨サラダ　ピリ辛中華スープ　牛乳　（乳）

● ごはん
- 精白米 100

● 豚肉の黒こしょう炒め
- 油 0.9
- 豚肉（もも） 32
- 豚肉（肩） 32
- 塩 0.18
- たまねぎ 30
- にんじん 18
- エリンギ 10
- しょうゆ 2.7
- オイスターソース 1.8
- 酒 0.9
- 粗びき黒こしょう 0.04
- こしょう 0.02
- にら 4
- 片栗粉 1.4
- 水

● 春雨サラダ
- 春雨 5
- もやし 25
- にんじん 5
- きゅうり 15
- 酢 1.6
- 砂糖 0.8
- 塩 0.2
- しょうゆ 2
- ごま油 1.2
- 白いりごま 1

● ピリ辛中華スープ
- 油 0.6
- にんにく 0.6
- とり肉（皮なし） 25
- たまねぎ 10
- 水
- キャベツ 35
- 塩 0.9
- こしょう 0.02
- がらスープ 1.3
- しょうゆ 2.4
- 豆腐（冷） 15
- 片栗粉 0.6
- ラー油 0.1
- ごま油 0.5

エネルギー 765 kcal　たんぱく質 34.8 g

4日（火）

麦ごはん　ホキフライ　中濃ソース
ポークビーンズ
コンソメスープ　牛乳　（卵）（乳）（小）

● 麦ごはん
- 精白米 92
- 米粒麦 8

● ホキフライ
- 揚げ油 9.1
- ホキフライ 70

● 中濃ソース
- 中濃ソース（袋） 8

● 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 25
- 塩 0.2
- こしょう 0.06
- 水
- 砂糖 0.3
- トマトケチャップ 6
- トマトピューレ 5
- チリパウダー 0.01
- ゆで大豆 22
- 片栗粉 0.3

● コンソメスープ
- 油 0.65
- ベーコン 2
- とり肉（皮なし） 15
- にんじん 10
- たまねぎ 20
- 水
- キャベツ 35
- 塩 0.7
- こしょう 0.03
- スープの素 1.3
- うずら卵（水煮） 25

エネルギー 911 kcal　たんぱく質 36.7 g

5日（水）

ごはん　さけの塩焼き　肉じゃが
わかめのみそ汁　牛乳　（乳）

● ごはん
- 精白米 105

● さけの塩焼き
- 塩ざけ（切り身） 60

● 肉じゃが
- 油 0.8
- 豚肉（もも） 15
- 豚肉（肩） 15
- こんにゃく 14
- にんじん 20
- たまねぎ 20
- 水
- じゃが芋 50
- 酒 0.4
- 砂糖 2
- しょうゆ 5
- むきえだ豆（冷） 5

● わかめのみそ汁
- 水
- こんぶ 0.6
- 厚けずり節 6
- かんぴょう 2
- たまねぎ 25
- 豆腐（冷） 40
- 赤みそ 5
- 白みそ 5
- わかめ（冷） 13

エネルギー 827 kcal　たんぱく質 38.4 g

6日（木）

ガパオライス（麦ごはん）　野菜スープ
湘南ゴールドゼリー入りポンチ　牛乳　（乳）

● 麦ごはん
- 精白米 97
- 米粒麦 8

● ガパオライス
- 油 0.6
- にんにく 1
- とり肉（皮つき） 50
- たまねぎ 35
- ホールコーン（冷） 10
- 塩 0.3
- こしょう 0.01
- 砂糖 1
- しょうゆ 3
- ナンプラー 0.5
- みりん 2
- 豆板醤 0.3
- オイスターソース 1
- バジルペースト 0.4
- 大豆ミート（大粒） 8
- ピーマン 5
- パプリカ（赤） 5

● 野菜スープ
- 油 0.6
- 豚肉（もも） 15
- 豚肉（肩） 15
- にんじん 15
- 水
- もやし 25
- キャベツ 30
- 塩 1
- こしょう 0.04
- がらスープ 1.3
- しょうゆ 1.3
- 片栗粉 1.3
- にら 5
- ごま油 0.6

● 湘南ゴールドゼリー入りポンチ
- ミックスフルーツ 80
- 湘南ゴールドダイスゼリー 40

エネルギー 871 kcal　たんぱく質 35.1 g

7日（金）

麦ごはん　チキン南蛮　タルタルソース
キャベツの塩こんぶあえ　七夕汁　牛乳　（乳）

● 麦ごはん
- 精白米 97
- 米粒麦 8

● 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

● タルタルソース
- タルタルソース（袋） 8
  （卵不使用）

● キャベツの塩こんぶあえ
- キャベツ 52
- にんじん 8
- ゆで塩
- ごま油 0.5
- 塩 0.2
- 塩こんぶ 1.3
- 白いりごま 1

● 七夕汁
- 水
- こんぶ 0.6
- 厚けずり節 6
- にんじん 12
- たまねぎ 25
- 塩 0.8
- しょうゆ 1
- 糸かまぼこ 10
- ちらしかまぼこ 5
- とうがん 20
- ほうれん草（冷） 5
- 片栗粉 0.6

七夕の行事食

エネルギー 808 kcal　たんぱく質 33.2 g

10日（月）

麦ごはん　生揚げの四川煮　じゃこきゅうり
とうがんスープ　ヨーグルト　牛乳　（乳）

● 麦ごはん
- 精白米 92
- 米粒麦 8

● 生揚げの四川煮
- 油 0.6
- にんにく 0.2
- しょうが 0.4
- 豆板醤 0.4
- 豚ひき肉（もも） 32
- 砂糖 1
- しょうゆ 2.5
- トマトケチャップ 12
- 水 12
- 赤みそ 3
- 生揚げ（冷） 60
- 長ねぎ 15
- 片栗粉 1.8

● じゃこきゅうり(じゃこ)
- ごま油 0.3
- しらす干し 3

● じゃこきゅうり(きゅうり)
- きゅうり 42
- ゆで塩
- 酢 1.4
- 砂糖 0.6
- しょうゆ 1.8
- ごま油 0.6

● とうがんスープ
- 水
- とり肉（皮なし） 20
- にんじん 15
- とうがん 36
- がらスープ 1.2
- 塩 1.1
- こしょう 0.01
- しょうゆ 0.36
- 片栗粉 1.2
- チンゲン菜 8

● ヨーグルト
- ヨーグルト 80

エネルギー 805 kcal　たんぱく質 34.0 g

11日（火）

麦ごはん　夏野菜のカレー
ハムとキャベツのソテー　牛乳　（乳）（小）

● 麦ごはん
- 精白米 102
- 米粒麦 8

● 夏野菜のカレー
- 油 0.7
- にんにく 0.6
- しょうが 0.3
- たまねぎ（市内産） 38
- とり肉（皮なし） 35
- とり肉（皮つき） 35
- 白ワイン 1.5
- たまねぎ（市内産） 38
- にんじん 20
- 水
- じゃが芋 30
- ズッキーニ 10
- なす 10
- トマト水煮 20
- カラメルソース 2
- 塩 1.4
- こしょう 0.03
- しょうゆ 2
- ウスターソース 4
- 油 5.2
- 小麦粉 5.8
- カレー粉 1

● ハムとキャベツのソテー
- 油 0.5
- ポークハム 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

エネルギー 826 kcal　たんぱく質 33.2 g

12日（水）

高野豆腐のそぼろごはん（麦ごはん）
ツナサラダ　チンゲン菜のごまスープ
牛乳　（乳）

● 麦ごはん
- 精白米 97
- 米粒麦 8

● 高野豆腐のそぼろごはん
- 油 0.6
- しょうが 0.65
- 豚ひき肉（もも） 45
- にんじん 20
- 酒 1.3
- みりん 2.3
- 砂糖 3.5
- しょうゆ 7.7
- 凍り豆腐 6.5

● ツナサラダ
- 切り干し大根 5.5
- ホールコーン（冷） 5
- むきえだ豆（冷） 3
- きゅうり 10
- ゆで塩
- まぐろフレーク 10
- しょうゆ 1
- ドレッシング 6
  （マヨネーズタイプ卵不使用）
- こしょう 0.02

● チンゲン菜のごまスープ
- 水
- とり肉（皮なし） 25
- たまねぎ 30
- にんじん 10
- えのきたけ 5
- 塩 1
- こしょう 0.01
- がらスープ 1.3
- チンゲン菜 15
- 片栗粉 1
- 白すりごま 0.5
- 白いりごま 0.5

エネルギー 784 kcal　たんぱく質 36.1 g

13日（木）

あじのかば焼き丼（麦ごはん）
切り干し大根のベーコン煮　豚汁　牛乳　（乳）

● 麦ごはん
- 精白米 97
- 米粒麦 8

● あじのかば焼き丼
- 揚げ油 2.5
- あじ（フィレ・澱粉付） 50
- 水 7.7
- みりん 0.8
- 砂糖 2.3
- しょうゆ 3.9
- 酒 1.1

● 切り干し大根のベーコン煮
- 油 0.4
- ベーコン 5
- 切り干し大根 6
- にんじん 12
- 水
- こんぶ 0.1
- 厚けずり節 1.2
- 砂糖 0.6
- しょうゆ 2.9
- みりん 1.2
- むきえだ豆（冷） 4

● 豚汁
- 油 0.5
- 豚肉（もも） 15
- 豚肉（肩） 15
- ごぼう 15
- にんじん 15
- こんにゃく 10
- 水
- じゃが芋 30
- 豆腐（冷） 35
- 赤みそ 5.5
- 白みそ 5.5
- 長ねぎ 5

エネルギー 821 kcal　たんぱく質 34.8 g

14日（金）

黒コッペパン　ポテトのクリーム煮
ミネストローネ　牛乳　（乳）（小）

● 黒コッペパン
- 黒コッペパン 60

● ポテトのクリーム煮
- 油 0.5
- ベーコン 2
- とり肉（皮なし） 30
- たまねぎ 30
- にんじん 15
- 塩 0.9
- こしょう 0.04
- チーズ 5
- 水
- エリンギ 10
- ペンネマカロニ 12
- 調理用牛乳 55
- 豆乳 5.4
- 油 4.5
- 小麦粉 4.5
- じゃが芋 60
- ゆで塩
- ほうれん草（冷） 5

● ミネストローネ
- 油 0.6
- にんにく 0.36
- セロリ 1.5
- ベーコン 6
- たまねぎ 25
- にんじん 15
- 塩 0.9
- こしょう 0.04
- 水
- スープの素 0.6
- キャベツ 25
- トマト（市内産） 19
- トマト水煮 6
- トマトケチャップ 2.5
- ミックスビーンズ 10

エネルギー 797 kcal　たんぱく質 31.0 g

【令和5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
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
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、ごま、さけ、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、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