



月	火	水	木	金
<p>学校給食レシビとレシビ動画を公開中!</p> <p>*が ついた料理はレシビやレシビ動画を 紹介しています。『川崎市 学校給食レシビ』 又は『川崎市 学校給食レシビ動画』で検索し てください。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>				
15日	16日	17日	18日	19日
<p>献立コンクール市長賞献立</p> <p>とりむね肉の ひつまぶし風 照焼丼(ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>881kcal 37.7g</p>	<p>ツナそぼろごはん* (麦ごはん) おでん(卵) もやし炒め 牛乳★(乳)</p> <p>850kcal 37.8g</p>	<p>ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼろ お雑煮 ~白みそ仕立て~* 牛乳★(乳)</p> <p>766kcal 29.3g</p>	<p>麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 37.3g</p>	<p>麦ごはん チキンカレー(小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)</p> <p>853kcal 32.3g</p>
22日	23日	24日	25日	26日
<p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) とり肉と白菜のスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>807kcal 38.1g</p>	<p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ 雑煮 牛乳★(乳)</p> <p>831kcal 31.5g</p>	<p>ハヤシライス(乳)(小) (ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 30.4g</p>	<p>麦ごはん サクッと ふんわりとり天(小) 栄養満点がめ煮 麦みそのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>816kcal 35.8g</p>	<p>麦ごはん 生揚げの四川煮* 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>793kcal 31.7g</p>
29日	30日	31日	<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第7期】(12月分) 1月4日(木)</p> <p>【第8期】(1月分) 1月31日(水)</p> <p>※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。</p> 	
<p>肉丼 (麦ごはん) 豆腐と大根のとろみ汁 牛乳★(乳)</p> <p>777kcal 35.5g</p>	<p>黒コッパン★(小) ポテトのクリーム煮(乳)(小) ミネストローネ 牛乳★(乳)</p> <p>792kcal 30.9g</p>	<p>麦ごはん かわいいのたつた揚げ 野菜ソテー スープカレー 牛乳★(乳)</p> <p>818kcal 32.8g</p>		

【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。




※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。キャベツと大根は県内を含む複数の産地より調達します。

※市内産の野菜

23日 磯香あえ「白菜」、雑煮「ほうれん草」




(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。)



©T.nakamoto

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。

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、学校給食レシビもご覧いただけます。



▲詳細はこちら

令和6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(水)		11日(木)		12日(金)					
麦ごはん ポークチャップ ピクルス 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)小		麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 豚汁 牛乳 (乳)小		麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ 牛乳 (乳)小					
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ポークチャップ 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 油 0.2 たまねぎ 20 塩 0.2 こしょう 0.03 しょうゆ 0.5 ウスターソース 4 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.3 ●ピクルス 大根 30 にんじん 10 きゅうり 15 砂糖 3 酢 4.3 塩 0.4 ●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 6 エネルギー 867 kcal	たまねぎ 30 にんじん 12 塩 1 こしょう 0.04 水 40 じゃが芋 30 白いんげん豆ペースト(冷) 40 スープの素 1 調理用牛乳 60 油 2.4 小麦粉 2.4 エネルギー 34.6 kcal	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角・澱粉付) 70 水 1 砂糖 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6 ●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 にんじん 10 もやし 20 ゆで塩 2 けずり節(かつお) 0.8 ●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 10 水 25 じゃが芋 25 エネルギー 867 kcal	豆腐(冷) 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10 ●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 にんじん 32 水 50 じゃが芋 12 トマト水煮 2 カラメルソース 5.2 小麦粉 5.8 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 ●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 エネルギー 853 kcal	キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 しょうゆ 1.4 酢 0.7 砂糖 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4					
※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。		エネルギー 867 kcal たんぱく質 34.6 g		エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.3 g					
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(ごはん) 切り干し大根のゴママヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳 (乳)		ツナそぼろごはん(麦ごはん) おでん もやし炒め 牛乳 (乳)		ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう お雑煮~白みそ仕立て~ 牛乳 (乳)		麦ごはん 蒸しゅうまい 豚肉の黒こしょう炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)小		麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳 (乳)小	
●ごはん 精白米 105 ●とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 40 とり肉(むね・皮なし) 40 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7 ●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.1 砂糖 0.6 しょうゆ 2 エネルギー 881 kcal	ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 5 白すりごま 2 ●小松菜の豆乳みそ汁 水 0.6 こんぶ 20 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 にんじん 15 さつま芋 20 しめじ 8 油揚げ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 15 豆乳 5 小松菜 13 献立コンクール 市長賞献立	●ツナそぼろ 水 0.3 にんじん 0.02 まぐろフレーク 0.6 酒 0.5 砂糖 2 しょうゆ 2.6 ●おでん 水 2 厚けずり節(かつお) 4.8 結びこんぶ 24 こんにやく 50 大根 35 とり肉(皮なし) 0.6 酒 1.2 しょうゆ 20 焼きちくわ 15 さつま揚げ 1.3 砂糖 0.4 塩 2.7 うずら卵(水煮) 25 ●もやし炒め 油 0.5 エネルギー 850 kcal	ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 塩 0.02 こしょう 0.6 しょうゆ 0.5 片栗粉 0.5 ●おでん 水 1.5 砂糖 3.2 しょうゆ 1.3 みりん 0.01 一味唐辛子 0.8 白いりごま 0.2 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(かつお) 15 とり肉(皮なし) 30 大根 10 にんじん 15 里芋(冷) 5 白みそ 10 京風白みそ 10 エネルギー 766 kcal	白玉団子(冷) 30 小松菜 10 ●焼きししゃも 子持ちししゃも 40 ●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 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 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(かつお) 15 とり肉(皮なし) 30 大根 10 にんじん 15 里芋(冷) 5 白みそ 10 京風白みそ 10 エネルギー 766 kcal	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●蒸しゅうまい しゅうまい 54 ●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.7 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 たまねぎ 24 にんじん 15 エリンギ 8 しょうゆ 2.2 オイスターソース 1.5 酒 0.7 粗びき黒こしょう 0.03 こしょう 0.02 にら 3.2 片栗粉 1.1 水 1.1 ●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 エネルギー 821 kcal	ホールコーン(冷) 25 塩 0.8 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13 ●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.1 ごま油 1 にんにく 0.35 塩 0.1 みりん 0.7 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7 ●豆腐チゲ ごま油 1.3 にんにく 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 水 1.3 がらスープ 1.3 エネルギー 798 kcal	白菜 35 しょうゆ 0.65 赤みそ 10 コチジャン 1.3 白菜刻みキムチ(冷) 7 豆腐(冷) 40 長ねぎ 10 にら 5		
エネルギー 881 kcal たんぱく質 37.7 g		エネルギー 850 kcal たんぱく質 37.8 g		エネルギー 766 kcal たんぱく質 29.3 g		エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.2 g		エネルギー 798 kcal たんぱく質 30.2 g	

22日(月)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) とり肉と白菜のスープ ヨーグルト 牛乳	23日(火)	麦ごはん さばのごまみそかけ 雑煮 あえ 牛乳	24日(水)	ハヤシライス(ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳	25日(木)	麦ごはん サクッとふんわりとり天 栄養満点がめ煮 麦みそのみそ汁 牛乳	26日(金)	麦ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●ヨーグルト ヨーグルト 100	●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7	●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 水 4 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2	●ごはん 精白米 110 塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●みかん みかん 80	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●麦みそのみそ汁 しょうゆ 3.6 みりん 0.4 さやいんげん(冷) 4	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 15 水 5 春雨 0.9 塩 0.6 こしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 ごま油 10 ごま油 0.6
●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 22 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5		●雑煮あえ もやし 15 白菜(市内産) 45 にんじん 5 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.3 きざみのり 0.3		●みかん みかん 80		●サクッとふんわりとり天 揚げ油 9.1 とり肉(むね皮なし・切り身) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.3 塩 0.6 酒 0.7 しょうゆ 0.3 水 0.3 天ぷら粉 10.9 小麦粉 0.1	●生揚げの四川煮 水 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 1.5	●春雨の中華スープ 油 0.5	
●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 30 酒 0.5 水 4 にんじん 10 白菜 40 塩 0.9 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5		●雑煮 水 4 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 大根 30	かながわ産品 学校給食デー	●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 66 にんじん 6 スーパの素 0.4		●栄養満点がめ煮 油 0.4 にんじん 12 たけのこ(水煮) 8 こんにやく 12 水 0.08 こんぶ 0.08 厚けずり節(かつお) 0.4 干しいたけ 0.4 さつま揚げ 12 生揚げ(冷) 16 里芋(冷) 16 酒 0.4 砂糖 1.7		●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36	
エネルギー 807 kcal	たんぱく質 38.1 g	エネルギー 831 kcal	たんぱく質 31.5 g	エネルギー 887 kcal	たんぱく質 30.4 g	エネルギー 816 kcal	たんぱく質 35.8 g	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 31.7 g

29日(月)	肉井(麦ごはん) 牛乳	30日(火)	黒コッペパン ポテトのクリーム煮 ミネストローネ 牛乳	31日(水)	麦ごはん かけいのたつた揚げ 野菜ソテー スープカレー 牛乳
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●肉井 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにやく 40 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 54 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5	●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 10 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 5 ほうれん草(冷) 5	●かけいのたつた揚げ 揚げ油 3 かけいの竜田 60	●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02
●豆腐と大根のトロみ汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮なし) 30 大根 30 しょうゆ 1.7 塩 0.8 豆腐(冷) 35 片栗粉 2	●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 30 にんじん 15	●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 20 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 こしょう 0.02 スーパの素 1	●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 30 にんじん 15	●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 20 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 こしょう 0.02 スーパの素 1	
エネルギー 777 kcal	たんぱく質 35.5 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.9 g	エネルギー 818 kcal	たんぱく質 32.8 g

【令和6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
蒸しゆうまい	しゆうまい			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ハヤシライス	デミグラスソース			○
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			○
サクッとふんわりとり天	天ぷら粉			○

※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、さば、大豆、とり肉、豚肉、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