

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日 (納期限) 【第1期】(4・5月分) 7月1日(月) 【第2期】(6月分) 7月31日(水) ※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。	高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) じゃこきゅうり たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 780kcal 32.9g	麦ごはん あじフライ(小) 中濃ソース ポークビーンズ* ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 877kcal 32.5g	麦ごはん パオズ(小) スタミナ炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳) 777kcal 33.4g	七タの行事食 麦ごはん とり肉の揚げあえ 磯香あえ 七タ汁 牛乳★(乳) 781kcal 30.7g
チキンクリーム ライス(乳)(小) (ターメリックライス) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳) 862kcal 30.4g	ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 856kcal 32.9g	ロールパン★(小) ミートパスタ(小) キャベツと コーンのスープ フルーツ白玉 牛乳★(乳) 790kcal 29.3g	麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 豚汁 牛乳★(乳) 775kcal 28.9g	マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 822kcal 36.0g
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	麦ごはん 夏野菜のカレー(小) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 862kcal 31.3g	ごはん ぶりのつけ揚げ もやし炒め かきたまスープ(卵) 牛乳★(乳) 840kcal 37.3g	麦ごはん てり焼きハンバーグ スパゲッティ バジルソース(小) ミネストローネ 牛乳★(乳) 859kcal 30.9g	※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 願いたします。 ※★のついているものは、学校 に直接配送されます。

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」

～これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい献立～

○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6年8月28日(水)

○審査基準

【生徒部門】

- ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった1食分の献立
- ・栄養バランスがとれていること

【保護者部門】

- ・「副菜」1品分の料理

※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。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

2日 たまねぎのみそ汁 「たまねぎ」

10日 ミートパスタ 「たまねぎ」

キャベツとコーンのスープ 「たまねぎ」

18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。)

※枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんばく質(g)を表示
しています。

菜果ちゃんのイラストのある日は
「かわさきそだち」の使用日です。



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。



※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

献立づくりを通じて
川崎を知って、関わって、
好きになろう

COLORS
FUTURE
ACTIONS
KAWASAKI 100th

【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
- ・これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい
理由がきちんと記載されていること
- ・自分が住んでいるまちをアピールする内容が含まれていること

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

※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、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

1日(月)		市制記念日		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)			
		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこきゅうり たまねぎのみそ汁 牛乳		旬の魚のあじについて知る		◎スタミナがつく食品を知る		七タの行事について知る					
		【献立のねらい】「かわさきそだち」のたまねぎについて知る		●麦ごはん 精白米 102 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 ●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 1.4 酢 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ エネルギー 780 kcal		●麦ごはん 厚けずり節(かつお) 6 油揚げ(冷) 8 たまねぎ(市内産) 46 じゃが芋 20 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6 ●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8 ●ボークビーンズ 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 26 にんじん 15 塩 0.2 こしょう 0.06 水 0.3 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 ●ベジタブルスープ エネルギー 877 kcal		●麦ごはん 油 0.65 ベーコン 5 たまねぎ 40 にんじん 20 水 0.8 こしょう 0.03 スープの素 1.3 じゃが芋 35 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 8 ●パオズ パオズ 50 ●スタミナ炒め 油 0.5 にんにく 0.4 しょうが 0.1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 8 たまねぎ 20 砂糖 1.4 しょうゆ 4.2 塩 0.07 オイスターソース 1.4 もやし 35 にら 5 片栗粉 1.4 ごま油 0.3 ●生揚げのスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 25 キャベツ エネルギー 777 kcal		●麦ごはん 生揚げ(冷) 35 精白米 97 米粒麦 8 しょうゆ 1.3 がらスープ 1.3 長ねぎ 5 チンゲン菜 5 ●とり肉の揚げあえ とり肉(皮つき) 3.5 しょうゆ 70 酒 0.9 しょうが 1.8 片栗粉 12.6 油 0.3 たまねぎ 13 水 2.6 酒 0.9 みりん 1.8 砂糖 1.6 しょうゆ 2.8 酢 3 ●磯香あえ もやし 40 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.3 きざみのり ●セタ汁 水 エネルギー 781 kcal			
		※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。		たんぱく質 32.9 g		たんぱく質 32.5 g		たんぱく質 33.4 g		たんぱく質 30.7 g			
8日(月)		チキンクリームライス(ターメリックライス) ひじきのサラダ 牛乳		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)			
		◎酢の効果を知る		◎香辛料の働きを知る		◎夏野菜のなすを味わう		◎夏野菜のとうがんについて知る		◎ラー油の効果を知る			
●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 さやいんげん(冷) 5 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 7 にんじん 10 キャベツ 28 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 4.8 酢 1.4 エネルギー 862 kcal		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 たんぱく質 30.4 g		●ごはん 精白米 100 ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60 ●カレー肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 こんにゃく 18 にんじん 13 たまねぎ 22 水 43 じゃが芋 1.1 砂糖 0.16 カレー粉 0.24 しょうゆ 3.4 むきえだ豆(冷) 5 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 5 たまねぎ 15 豆腐(冷) 25 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 エネルギー 856 kcal		●ロールパン ロールパン 60 ●ミートパスタ 油 0.4 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 35 たまねぎ(市内産) 30 にんじん 15 塩 0.48 こしょう 0.04 トマト水煮 15 トマトピューレ 10 マッシュルーム(水煮) 5 なす 12 トマトケチャップ 9 ウスターソース 2 ズッキーニ 5 ペンネマカロニ 24 ゆで塩 1.2 油 1.2 小麦粉 1.2 ●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 16 たまねぎ(市内産) 16 にんじん 16 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20 たんぱく質 32.9 g		塩 0.78 こしょう 0.03 スープの素 1.3 ●フルーツ白玉 ミックスフルーツ 40 ダイゼリー(梨) 40 白玉団子(冷) 20 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 10 にんじん 15 こんにゃく 10 水 30 エネルギー 775 kcal		とうがん 20 しょうゆ 25 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 5 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 しょうゆ 1.3 がらスープ 1.3 長ねぎ 5 チンゲン菜 5 ●とり肉の揚げあえ とり肉(皮なし) 3.5 しょうゆ 70 酒 0.9 しょうが 1.8 片栗粉 12.6 油 0.3 たまねぎ 13 水 2.6 酒 0.9 みりん 1.8 砂糖 1.6 しょうゆ 2.8 酢 3 ●磯香あえ もやし 40 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.3 きざみのり ●セタ汁 水 エネルギー 781 kcal		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 ●ヨーグルト ヨーグルト 100 たんぱく質 36.0 g	

15日(月)	海の日	16日(火)	麦ごはん 夏野菜のカレー キャベツのスープ煮 牛乳	17日(水)	ごはん ぶりのつけ揚げ もやし炒め かきたまスープ 牛乳	18日(木)	麦ごはん ぶり焼きハンバーグ スパゲッティバジルソース ミネストローネ 牛乳
		◎夏野菜のスツキーニを味わう		卵の流通について知る		「かわさきそだち」のトマトについて知る	
		●麦ごはん	キャベツ 66	●ごはん	しょうゆ 2.6	●麦ごはん	たまねぎ 20
		精白米 102	にんじん 6	精白米 100	豆腐(冷) 30	精白米 92	にんじん 15
		米粒麦 8	スープの素 0.4		片栗粉 1.3	米粒麦 8	塩 0.9
		●夏野菜のカレー	塩 0.36	●ぶりのつけ揚げ	卵 20	●ぶり焼きハンバーグ	こしょう 0.04
		油 0.7	こしょう 0.02	揚げ油 3.5	わかめ(冷) 8	ハンバーグ 80	水
		にんにく 0.6	しょうゆ 0.3	ぶり(角・澱粉付) 70		水 5	スープの素 0.6
		しょうが 0.3		砂糖 1.6		砂糖 1.8	キャベツ 25
		たまねぎ 37		しょうゆ 3.2		しょうゆ 3	トマト(市内産) 16
		とり肉(皮つき) 70		みりん 1.6		みりん 2	トマト水煮 9
		白ワイン 1.5				片栗粉 0.6	トマトケチャップ 2.5
		炒めたたまねぎ(冷) 18.5		●もやし炒め		●スパゲッティバジルソース	ミックスビーンズ 10
		にんじん 15		油 0.5		油 0.5	
		水		ベーコン 3.6		にんにく 0.4	
		じゃが芋 40		たまねぎ 12		ベーコン 5	
		スツキーニ 10		にんじん 6		炒めたたまねぎ(冷) 12.5	
		なす 10		もやし 50		塩 0.2	
		トマト水煮 20		ゆで塩		こしょう 0.02	
		カラメルソース 2		塩 0.3		バジルペースト 1.2	
		塩 1.4		こしょう 0.02		スパゲッティ 20	
		こしょう 0.03		しょうゆ 0.6		じゃが芋 20	
		しょうゆ 2		片栗粉 0.5		ゆで塩	
		ウスターソース 4		ピーマン 5		油 0.3	
		油 5.2		●かきたまスープ		●ミネストローネ	
		小麦粉 5.8		水		油 0.6	
		カレー粉 1		とり肉(皮なし) 20		にんにく 0.36	
		●キャベツのスープ煮		にんじん 10		セロリ 1.5	
		油 0.6		塩 0.8		ベーコン 4.5	
		ベーコン 4.8		がらスープ 1.3		エネルギー 859 kcal	
		エネルギー 862 kcal	たんぱく質 31.3 g	エネルギー 840 kcal	たんぱく質 37.3 g	たんぱく質 30.9 g	

【令和6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
あじフライ	あじフライ			○
パオズ	パオズ			○
ロールパン	ロールパン			○
ミートパスタ	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○

※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、桃、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