

月	火	水	木	金
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 学校給食費の口座振替日（納期限） 【第5期】（10月分） 10月 31日（木） 【第6期】（11月分） 12月 2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。				
				切り干し大根のまぜごはん（しょうゆごはん） 1日 かれないのたつた揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳★（乳） 759kcal 31.2g
	ごはん 5日 蒸ししゅうまい（小） チャプチェ 青菜と卵のスープ（卵） 牛乳★（乳） 792kcal 28.7g	ごはん 6日 麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 豆腐チゲ 牛乳★（乳） 839kcal 38.7g	高野豆腐のそぼろごはん*（麦ごはん） 7日 キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳★（乳） 793kcal 33.7g	ごはん 8日 ぶりの塩こうじから揚げ 五目豆 白菜のみそ汁 牛乳★（乳） 876kcal 35.7g
11日 チキンクリーム ライス（乳）（小） （麦ごはん） キャベツのスープ煮* 牛乳★（乳） 871kcal 30.6g	12日 ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし すいとん（小） 牛乳★（乳） 785kcal 37.2g	13日 麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳★（乳） 794kcal 28.6g	14日 麦ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース（小） ひじきのサラダ* 白いんげん豆の ポタージュ（乳）（小） 牛乳★（乳） 888kcal 30.5g	15日 麦ごはん とり肉のチリソース ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★（乳） 889kcal 36.6g
18日 麦ごはん 根菜カレー じゃことキャベツの ごま酢あえ ヨーグルト★（乳） 牛乳★（乳） 819kcal 30.0g	19日 ごはん ホキフライ（小） 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳★（乳） 814cal 24.5g	20日 麦ごはん 生揚げの四川煮* ボイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中華スープ 牛乳★（乳） 832kcal 31.5g	21日 和食の日の行事食 ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁* 牛乳★（乳） 841kcal 30.0g	22日 ロールパン★（小） さつま芋のクリーム煮（乳）（小） ミネストローネ* 牛乳★（乳） 780kcal 31.0g
25日 麦ごはん 銀ひらすの香味ソース 肉じゃが たまねぎのみそ汁 牛乳★（乳） 789kcal 35.1g	26日 麦ごはん ごま塩 カレーコロッケ（小） もやしのうま煮 白菜スープ 牛乳★（乳） 785kcal 27.9g	27日 ハヤシライス（乳）（小） （麦ごはん） コーンソテー 牛乳★（乳） 902kcal 31.5g	28日 麦ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ わかめのみそ汁 牛乳★（乳） 748kcal 35.3g	29日 野菜入りスタミナ丼*（麦ごはん） わかめとコーンのスープ りんご 牛乳★（乳） 809kcal 34.4g

※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

- 18日 根菜カレー「大根」
- 20日 ボイル野菜「にんじん」「キャベツ」
- 21日 けんちん汁「大根」
- 28日 わかめのみそ汁「大根」

野菜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。

（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。

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

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。



▲詳細はこちら

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。



								1日(金)		切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳 (乳)	
										【献立のねらい】 ◎切り干し大根について知る	
								●しょうゆごはん		ほうれん草(冷) 10	
								精白米 95			
								しょうゆ 2			
								●切り干し大根のまぜごはんの具			
								油 0.4			
								とり肉(皮なし) 18			
								ごぼう 5			
								にんじん 9			
								油揚げ(冷) 7			
								切り干し大根 6.6			
								水			
								酒 0.9			
								砂糖 1.8			
								しょうゆ 6.1			
								みりん 0.9			
								さやいんげん(冷) 4			
								●かれいのたつた揚げ			
								揚げ油 3			
								かれい竜田 60			
								●さつま芋のみそ汁			
								水			
								ごんぶ 0.6			
								厚けずり節(かつお) 6			
								たまねぎ 35			
								さつま芋 30			
								赤みそ 5			
								白みそ 5			
								エネルギー 759 kcal		たんぱく質 31.2 g	
4日(月)		振替休日		5日(火)		ごはん 蒸ししゅうまい チャブチェ 青菜と卵のスープ 牛乳 (卵)(乳)(小)		6日(水)		麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 豆腐チゲ 牛乳 (乳)	
								7日(木)		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツの塩ごんぶあえ のっぺい汁 牛乳 (乳)	
										◎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。	
										8日(金)	
										麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 五目豆 白菜のみそ汁 牛乳 (乳)	
										◎塩こうじについて知る	
										●麦ごはん	
										かんびょう 3	
										精白米 92	
										白菜 40	
										米粒麦 8	
										えのきたけ(冷) 5	
										赤みそ 5	
										白みそ 5	
										ほうれん草(冷) 10	
										●ぶりの塩こうじから揚げ	
										揚げ油 3.5	
										ぶり(角) 70	
										にんにく 0.2	
										しょうが 0.2	
										酒 0.5	
										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	
										●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	
										●白菜のみそ汁	
										水	
										ごんぶ 0.6	
										厚けずり節(かつお) 6	
										エネルギー 876 kcal	
										たんぱく質 35.7 g	

11日(月)	チキンクリームライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小	12日(火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし すいとん 牛乳 (乳)小	13日(水)	麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳 (乳)	14日(木)	麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのサラダ 白いんげん豆のポタージュ 牛乳 (乳)小	15日(金)	麦ごはん とり肉のチリソース ツナサラダ 野菜スープ 牛乳 (乳)
キャベツの栄養について知る		すいとんを味わう		◎伝統的な調味料しょうゆについて知る		旬の食品「きのこ」を味わう		チリソースについて知る	
●麦ごはん		●ごはん		●麦ごはん		●麦ごはん		●麦ごはん	
精白米 102		精白米 100	とり肉(皮なし) 24	精白米 97	ごぼう 15	精白米 92	●白いんげん豆のポタージュ	●麦ごはん	●野菜スープ
米粒麦 8			ごぼう 10	米粒麦 8	にんじん 15	油 0.6	油 0.6	精白米 97	油 0.6
●チキンクリームライス		●豚肉のしょうが焼き	にんじん 10		大根 20	ベーコン 6	ベーコン 6	米粒麦 8	豚肉(もも) 10
油 0.7		油 0.3	大根 35	●ちくわのかば焼き	こんにやく 10	たまねぎ 35	たまねぎ 35	にんじん 10	にんじん 10
ベーコン 1		しょうが 2	酒 1.2	ごぼう 2.5	水 20	にんじん 15	にんじん 15	水 4	水 4
とり肉(皮つき) 50		豚肉(もも) 35	しょうゆ 2.4	焼きちくわ 50	じゃが芋 20	豆腐(冷) 35	豆腐(冷) 35	とり肉(皮つき) 80	もやし 20
たまねぎ 65		豚肉(肩) 35	長ねぎ 10	片栗粉 7.5	豆腐(冷) 35	しめじ 8	しめじ 8	酒 1.2	キャベツ 30
にんじん 20		酒 1	すいとん(冷) 25	水 4	えのきたけ(冷) 5.5	えのきたけ(冷) 8	えのきたけ(冷) 8	塩 0.3	塩 1
塩 1.4		油 0.2		砂糖 2	こしょう 10	こしょう 0.01	こしょう 0.01	こしょう 0.03	こしょう 0.04
こしょう 0.06		たまねぎ 25		しょうゆ 3.2		水 5	水 5	片栗粉 12	がらすープ 1.3
チーズ 5		砂糖 0.5		みりん 0.2		砂糖 1.5	砂糖 1.5	油 0.5	しょうゆ 1.3
水 28		しょうゆ 4.7		●もやし炒め		しょうゆ 4	しょうゆ 4	にんにく 0.4	片栗粉 1.3
エリンギ 8		●おひたし		油 0.5		みりん 1.5	みりん 1.5	豆板醤 0.2	にら 5
油 7		水 3.6		ベーコン 12		片栗粉 0.3	片栗粉 0.3	長ねぎ 4	ごま油 0.6
小麦粉 8.4		こんぶ 0.1		たまねぎ 6		●ひじきのサラダ		水 6	
調理用牛乳 72.3		厚けずり節(かつお) 1.2		にんじん 50		ひじき 0.8	ひじき 0.8	砂糖 0.6	
豆乳 10		砂糖 0.5		もやし 6		ホールコーン(冷) 5	ホールコーン(冷) 5	トマトケチャップ 10	
ほうれん草(冷) 5		しょうゆ 2.9		ゆで塩 0.3		にんじん 10	にんじん 10	酢 0.7	
●キャベツのスープ煮		みりん 1		塩 0.02		キャベツ 25	キャベツ 25	きゅうり 10	
油 0.6		油揚げ(冷) 8		こしょう 0.6		むきえだ豆(冷) 5	むきえだ豆(冷) 5	ゆで塩 10	
ベーコン 4.8		もやし 42		しょうゆ 0.5		ゆで塩 1.4	ゆで塩 1.4	まぐろフレーク 10	
キャベツ 65		小松菜 10		片栗粉 5		砂糖 0.7	砂糖 0.7	しょうゆ 1	
にんじん 5		ゆで塩		チンゲン菜		しょうゆ 3	しょうゆ 3	ドレッシング 5	
スープの素 0.4		●すいとん		●豚汁		油 0.7	油 0.7	(マヨネーズタイプ卵不使用)	
塩 0.36		水 0.6		水 0.6		白いりごま 0.4	白いりごま 0.4	こしょう 0.02	
こしょう 0.02		こんぶ 4		豚肉(もも) 10		白すりごま 0.4	白すりごま 0.4		
しょうゆ 0.3		厚けずり節(かつお) 4		豚肉(肩) 10					
エネルギー 871 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 37.2 g	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 28.6 g	エネルギー 888 kcal	たんぱく質 30.5 g	エネルギー 889 kcal	たんぱく質 36.6 g
18日(月)	麦ごはん 根菜カレー じゃことキャベツのごま酢あえ ヨーグルト 牛乳 (乳)	19日(火)	ごはん ホキフライ 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳 (乳)小	20日(水)	麦ごはん 生揚げの四川煮 ポイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中濃スープ 牛乳 (乳)	21日(木)	ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁 牛乳 (乳)	22日(金)	ロールパン さつま芋のクリーム煮 ミネストローネ 牛乳 (乳)小
新献立 根菜カレーを味わう		◎ごはんのよさを知る		「かわさきさだち」の野菜を味わう		◎和食のよさを知る		旬の食品「さつま芋」を味わう	
●麦ごはん		●ごはん		●麦ごはん		●ごはん		●ロールパン	
精白米 102	小松菜 10	精白米 100	塩 0.7	精白米 97	油 0.5	精白米 100	塩 0.5	ロールパン 60	こしょう 0.04
米粒麦 8	しらす干し 2		こしょう 0.04	米粒麦 8	とり肉(皮なし) 20	豆腐(冷) 35	豆腐(冷) 35	水 0.6	
●根菜カレー		●ホキフライ		●生揚げの四川煮		●さばのごまみそかけ		●さつま芋のクリーム煮	
油 0.5	しょうゆ 1.3	油 0.2		油 0.6	たまねぎ 30	さば(切り身・澱粉付) 60	さば(切り身・澱粉付) 60	スープの素 0.6	
にんにく 0.6	しょうゆ 2	揚げ油 0.2		にんにく 0.2	にんじん 15	水 3	水 3	キャベツ 25	
しょうが 0.3	しょうゆ 2.3	塩 1		春雨 5		水 7.2	水 7.2	油 0.5	
たまねぎ 42	酢 0.4	白いりごま 2.3		もやし 0.9		赤みそ 4.3	赤みそ 4.3	ベーコン 2	
ごぼう 10	●ヨーグルト	●中濃ソース		豆腐板醤 0.4		砂糖 1.5	砂糖 1.5	とり肉(皮なし) 30	
とり肉(皮つき) 25	ヨーグルト 80	中濃ソース(袋) 8		豚ひき肉(もも) 23		みりん 1.5	みりん 1.5	たまねぎ 30	
とり肉(皮なし) 25		●バジルポテト		砂糖 1		白いりごま 0.2	白いりごま 0.2	にんじん 15	
たまねぎ 42		油 0.5		しょうゆ 2.5		●磯香あえ		塩 0.8	
水 25		にんにく 0.3		トマトケチャップ 12		白 1.3	白 1.3	こしょう 0.03	
厚けずり節(かつお) 2.5		たまねぎ 15		水 12		●さつま芋のクリーム煮		チーズ 5	
にんじん 20		塩 0.2		赤みそ 3		塩 15	塩 15	水 20	
大根(市内産) 30		こしょう 0.02		大豆ミート(小粒) 3		白菜 45	白菜 45	マカロニ 20	
じゃが芋 20		バジルペースト 1		生揚げ(冷) 60		にんじん 5	にんじん 5	調理用牛乳 55	
トマトケチャップ 5		じゃが芋 60		片栗粉 0.5		ゆで塩 2.7	ゆで塩 2.7	豆乳 5.4	
カラメルソース 2		●ジュリエンスープ		●ポイル野菜		きざみのり 0.3	きざみのり 0.3	油 4.5	
塩 1		油 0.6		にんじん(市内産) 9		●けんちん汁		小麦粉 4.5	
こしょう 0.03		ベーコン 5		ホールコーン(冷) 20		油 0.5	油 0.5	さつま芋 30	
しょうゆ 2		セロリ 1		キャベツ(市内産) 30		とり肉(皮なし) 15	とり肉(皮なし) 15	ゆで塩 5	
ウスターソース 3		にんじん 15		●ごまドレッシング		ごぼう 10	ごぼう 10	ほうれん草(冷) 5	
カレー粉 1		たまねぎ 25		ごまドレッシング(袋) 8.4		水 0.6	水 0.6	●ミネストローネ	
米粉 6		キャベツ 35		●春雨の中濃スープ		こんぶ 4	こんぶ 4	油 0.6	
●じゃことキャベツのごま酢あえ		スープの素 1.3		エネルギー 832 kcal		厚けずり節(かつお) 25	厚けずり節(かつお) 25	にんにく 0.36	
にんじん 10		しょうゆ 0.4		たんぱく質 31.5 g		大根(市内産) 30	大根(市内産) 30	セロリ 1.6	
キャベツ 35				エネルギー 841 kcal		じゃが芋 30	じゃが芋 30	ベーコン 4.5	
エネルギー 819 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 814 kcal	たんぱく質 24.5 g	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 31.5 g	エネルギー 841 kcal	たんぱく質 30.0 g	たまねぎ 30	
								にんじん 15	
								塩 0.9	
								エネルギー 780 kcal	たんぱく質 31.0 g

和食の日の行事食

25日(月)	麦ごはん 銀ひらすの香味ソース 肉じゃが たまねぎのみそ汁 牛乳	26日(火)	麦ごはん ごま塩 カレーコロッケ もやしのうま煮 白菜スープ 牛乳	27日(水)	ハヤシライス(麦ごはん) コーンソテー 牛乳	28日(木)	麦ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ わかめのみそ汁 牛乳	29日(金)	野菜入リスタミナ丼(麦ごはん) わかめとコーンのスープ りんご 牛乳
◎だしを味わう		旬の食品「白菜」を味わう		デミグラスソースについて知る		◎伝統的な調味料みそについて知る		旬の果物「りんご」を味わう	
●麦ごはん	さやいんげん(冷)	●麦ごはん	水	●麦ごはん	ホールコーン(冷)	●麦ごはん	こんぶ	●麦ごはん	がらスープ
精白米	92	精白米	白菜	精白米	102	精白米	厚けずり節(かつお)	精白米	しょうゆ
米粒麦	8	米粒麦	塩	米粒麦	8	米粒麦	大根(市産)	米粒麦	片栗粉
●銀ひらすの香味ソース	水	●ごま塩	こしょう	●ハヤシライス	こしょう	●とり肉のしょうが煮	豆腐(冷)	●野菜入リスタミナ丼	わかめ(冷)
銀ひらす(切り身)	60	●ごま塩	がらスープ	油	0.7	とり肉(皮なし)	赤みそ	油	1
油	0.1	黒いりごま	しょうゆ	にんにく	0.6	水	白みそ	にんにく	0.6
にんにく	0.4	塩	片栗粉	豚肉(もも)	30	酒	長ねぎ	しょうが	0.2
しょうが	1	水		豚肉(肩)	30	砂糖	わかめ(冷)	豚肉(もも)	35
水	4	●カレーコロッケ		赤ワイン	3.9	しょうゆ		豚肉(肩)	35
砂糖	2	揚げ油		たまねぎ	78	しょうが		酒	1
みりん	0.5	カレーコロッケ		にんにく	26	たまねぎ		たまねぎ	40
しょうゆ	3	●もやしのうま煮		水		片栗粉		砂糖	2
豆板醤	0.04	油		塩	1	●ポテトサラダ		しょうゆ	6
酢	0.7	しょうが		こしょう	0.01	じゃが芋		塩	0.1
ごま油	0.2	豚肉(もも)		じゃが芋	35	にんにく		オイスターソース	2
片栗粉	0.3	砂糖		トマト水煮	10	にんにく		もやし	20
●肉じゃが		しょうゆ		トマトケチャップ	12	きゅうり		にら	8
油	0.8	しょうゆ		デミグラスソース	6.5	たまねぎ		片栗粉	2
豚肉(もも)	15	にんにく		ウスターソース	4.6	ゆで塩		ごま油	0.4
豚肉(肩)	15	もやし		しょうゆ	2	塩		●わかめとコーンのスープ	
こんにゃく	10	片栗粉		砂糖	0.1	砂糖		ベーコン	3
にんにく	20	にら		油	5.7	酢		水	
たまねぎ	25	●白菜スープ		小麦粉	6.4	こしょう		とり肉(皮なし)	15
水		油		生クリーム	3.9	水		にんにく	10
じゃが芋	50	ベーコン		●コーンソテー		ドレッシング		たまねぎ	25
酒	0.4	とり肉(皮なし)		油	0.3	(マヨネーズタイプ卵不使用)		ホールコーン(冷)	25
砂糖	2	にんにく		ベーコン	2.4	●わかめのみそ汁		塩	0.8
しょうゆ	5	しめじ		にんにく	10	水		こしょう	0.02
エネルギー	789 kcal	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	35.1 g		27.9 g		31.5 g		35.3 g		34.4 g

【令和6年11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
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
すいとん	すいとん(冷)			○
豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐ハンバーグ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ホキフライ	ホキフライ			○
ロールパン	ロールパン			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○

※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、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