

月	火	水	木	金
<p>※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、大根は、県内を含む複数の産地より調達します。</p> <p>※「かわさきそだち」（市内産）の野菜 10日 トマトと卵のスープ「トマト」「のらぼう菜」 （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>※★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>				



OTN

学校給食費の口座振替日（納期限）

【第9期】（2・3月分） 2月 28日（金）

※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。



3日	<p>桃の節句の行事食</p> <p>ちらしごはん（ごはん） 焼きつくね 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">756kcal 32.2g</p>	4日	<p>麦ごはん ポークカレー① キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">861kcal 29.6g</p>	5日	<p>ごはん さけの塩焼き 五豆 豚汁 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">827kcal 40.3g</p>	6日	<p>ロールパン★① パンネのトマトソース① キャベツとコーンのスープ 湘南ゴールドゼリー入りポンチ 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">826kcal 30.7g</p>	7日	<p>麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のとりも汁 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">783kcal 31.3g</p>
10日	<p>野菜入りスタミナ丼* （ごはん） トマトと卵のスープ① 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">796kcal 35.1g</p>	11日	<p>麦ごはん のりかつおぶりかけ とり肉のから揚げ 大根しりしり たまねぎのみそ汁 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">905kcal 37.8g</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。よろしくお願いいたします。</p>		13日	<p>麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮椀 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">830kcal 29.2g</p>	14日	<p>麦ごはん 生揚げの四川煮* 三色ナムル タイピーエン① 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">792kcal 30.7g</p>

17日	<p>ごはん カレー肉じゃが 切り干し大根のゴママヨサラダ* キャベツのみそ汁 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">769kcal 27.9g</p>	18日	<p>麦ごはん チキン ストロガノフ①② 野菜ソテー 牛乳★（乳）</p> <p style="text-align: right;">881kcal 31.1g</p>
-----	--	-----	---

給食の献立より

白菜のとりも汁（4人分）

だし汁 600g（3カップ）
（水・こんぶ・かつお節）
とり肉（もも皮なし） 80g
にんじん 大1/5本
白菜 140g（大1枚）
豆腐 120g
塩 小さじ1/3
しょうゆ 小さじ1弱
片栗粉 大さじ1弱
ほうれん草 20g（1株）

<作り方>

- ①こんぶとかつお節でだしをとる。*
- ②とり肉は小さく切る。にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切り、白菜とほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にだし汁を入れて沸騰させ、とり肉をほぐしながら加えて煮る。
- ④にんじんを加えて煮る。
- ⑤野菜に火が通ったら白菜、豆腐、調味料を加え、ひと煮立ちしたら、少量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ゆでたほうれん草を加えて仕上げる。

←※だしのとり方は『学校給食レシピ』をご覧ください。

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

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

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。

令和7年 3月分献立表(詳細版)

◎給食目標「健康的な食生活について考えよう」

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。

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。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)																																								
ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳 (乳)	麦ごはん ポークカレー キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳 (乳)小	ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)	ロールパン ペンネのトマトソース キャベツとコーンのスープ 湘南ゴールドゼリー入りポンチ 牛乳 (乳)小	麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のどろみ汁 牛乳 (乳)																																								
【献立のねらい】桃の節句の食事について知る	◎カルシウムが多い食品を知る(小魚)	◎バランスのよい食事について考える	湘南ゴールドについて知る	ちくわについて知る																																								
<table border="0"> <tr> <td>●ごはん 精白米 95</td> <td>●ひなあられ ひなあられ(袋) 5</td> <td>●ポークカレー 油 0.5 とりにく(皮なし) 15 水 2.4 酒 3.6 砂糖 0.36 塩 5.4 しょうゆ 3.6 かんぴょう 10 にんじん 15 たけのこ(水煮) 15 酢 3.6 さやいんげん(冷) 3</td> <td>●焼きつくね つくね 60</td> <td>●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.7 塩 1.5 しょうゆ 4 ちらしかまぼこ(桜形) 8 豆腐(冷) 40</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 756 kcal</td> <td>たんぱく質 32.2 g</td> <td>エネルギー 861 kcal</td> <td>たんぱく質 29.6 g</td> <td>エネルギー 827 kcal</td> </tr> </table>	●ごはん 精白米 95	●ひなあられ ひなあられ(袋) 5	●ポークカレー 油 0.5 とりにく(皮なし) 15 水 2.4 酒 3.6 砂糖 0.36 塩 5.4 しょうゆ 3.6 かんぴょう 10 にんじん 15 たけのこ(水煮) 15 酢 3.6 さやいんげん(冷) 3	●焼きつくね つくね 60	●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.7 塩 1.5 しょうゆ 4 ちらしかまぼこ(桜形) 8 豆腐(冷) 40	エネルギー 756 kcal	たんぱく質 32.2 g	エネルギー 861 kcal	たんぱく質 29.6 g	エネルギー 827 kcal	<table border="0"> <tr> <td>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</td> <td>●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 にんじん 5 塩 0.2 しょうゆ 0.9</td> <td>●ごはん 精白米 100</td> <td>●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60</td> <td>●五目豆 油 0.6 とりにく(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4</td> <td>●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 にんじん 15 大根 30</td> <td>●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 861 kcal</td> <td>たんぱく質 29.6 g</td> <td>エネルギー 827 kcal</td> <td>たんぱく質 40.3 g</td> <td>エネルギー 826 kcal</td> <td>たんぱく質 30.7 g</td> <td>エネルギー 783 kcal</td> <td>たんぱく質 31.3 g</td> </tr> </table>	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 にんじん 5 塩 0.2 しょうゆ 0.9	●ごはん 精白米 100	●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60	●五目豆 油 0.6 とりにく(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4	●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 にんじん 15 大根 30	●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3	エネルギー 861 kcal	たんぱく質 29.6 g	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 40.3 g	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g	<table border="0"> <tr> <td>●ロールパン ロールパン 60</td> <td>●ペンネのトマトソース 油 0.6 とりにく(皮つき) 50 塩 0.1 ごしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ 50 にんじん 13 エリンギ(冷) 5 トマトケチャップ 13 トマト水煮 25 塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 ペンネマカロニ 24 ゆで塩</td> <td>●湘南ゴールドゼリー入りポンチ ミックスフルーツ 70 湘南ゴールドアイスゼリー 30</td> <td>●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 15 たまねぎ 15 にんじん 15 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20 塩 0.78</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 826 kcal</td> <td>たんぱく質 30.7 g</td> <td>エネルギー 783 kcal</td> <td>たんぱく質 31.3 g</td> </tr> </table>	●ロールパン ロールパン 60	●ペンネのトマトソース 油 0.6 とりにく(皮つき) 50 塩 0.1 ごしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ 50 にんじん 13 エリンギ(冷) 5 トマトケチャップ 13 トマト水煮 25 塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 ペンネマカロニ 24 ゆで塩	●湘南ゴールドゼリー入りポンチ ミックスフルーツ 70 湘南ゴールドアイスゼリー 30	●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 15 たまねぎ 15 にんじん 15 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20 塩 0.78	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g	<table border="0"> <tr> <td>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</td> <td>●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</td> <td>●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 ゆで塩 60 むきえだ豆(冷) 3</td> <td>●白菜のどろみ汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とりにく(皮なし) 20</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 783 kcal</td> <td>たんぱく質 31.3 g</td> <td>エネルギー 783 kcal</td> <td>たんぱく質 31.3 g</td> </tr> </table>	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●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	●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 ゆで塩 60 むきえだ豆(冷) 3	●白菜のどろみ汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とりにく(皮なし) 20	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g
●ごはん 精白米 95	●ひなあられ ひなあられ(袋) 5	●ポークカレー 油 0.5 とりにく(皮なし) 15 水 2.4 酒 3.6 砂糖 0.36 塩 5.4 しょうゆ 3.6 かんぴょう 10 にんじん 15 たけのこ(水煮) 15 酢 3.6 さやいんげん(冷) 3	●焼きつくね つくね 60	●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.7 塩 1.5 しょうゆ 4 ちらしかまぼこ(桜形) 8 豆腐(冷) 40																																								
エネルギー 756 kcal	たんぱく質 32.2 g	エネルギー 861 kcal	たんぱく質 29.6 g	エネルギー 827 kcal																																								
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 にんじん 5 塩 0.2 しょうゆ 0.9	●ごはん 精白米 100	●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60	●五目豆 油 0.6 とりにく(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4	●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 にんじん 15 大根 30	●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3																																						
エネルギー 861 kcal	たんぱく質 29.6 g	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 40.3 g	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g																																					
●ロールパン ロールパン 60	●ペンネのトマトソース 油 0.6 とりにく(皮つき) 50 塩 0.1 ごしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ 50 にんじん 13 エリンギ(冷) 5 トマトケチャップ 13 トマト水煮 25 塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 ペンネマカロニ 24 ゆで塩	●湘南ゴールドゼリー入りポンチ ミックスフルーツ 70 湘南ゴールドアイスゼリー 30	●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 15 たまねぎ 15 にんじん 15 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20 塩 0.78																																									
エネルギー 826 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g																																									
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●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	●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 ゆで塩 60 むきえだ豆(冷) 3	●白菜のどろみ汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とりにく(皮なし) 20																																									
エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 31.3 g																																									
10日(月) 野菜入りスタミナ丼(ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳 (乳)	11日(火) 麦ごはん のりかつおふりかけ とりにくから揚げ 大根しりしり たまねぎのみぞ汁 牛乳 (乳)	12日(水) 給食休止日	13日(木) 麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮椀 牛乳 (乳)	14日(金) 麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル タイビーエン 牛乳 (乳)																																								
「かわさきそだち」のトマトとらぼう菜を味わう	しりしりについて知る	◎カルシウムが多い食品を知る(ごま)	◎カルシウムが多い食品を知る(ごま)	新献立 タイビーエンを味わう																																								
<table border="0"> <tr> <td>●ごはん 精白米 110</td> <td>●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 オイスターソース 0.1 もやし 2 にら 5 片栗粉 2 ごま油 0.4</td> <td>●トマトと卵のスープ 油 0.6 とりにく(皮つき) 15 たまねぎ 30 水 1 塩 0.04 ごしょう 1.3 がらスープ 0.9 しょうゆ 19 トマト(市内産)</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 796 kcal</td> <td>たんぱく質 35.1 g</td> <td>エネルギー 905 kcal</td> <td>たんぱく質 37.8 g</td> </tr> </table>	●ごはん 精白米 110	●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 オイスターソース 0.1 もやし 2 にら 5 片栗粉 2 ごま油 0.4	●トマトと卵のスープ 油 0.6 とりにく(皮つき) 15 たまねぎ 30 水 1 塩 0.04 ごしょう 1.3 がらスープ 0.9 しょうゆ 19 トマト(市内産)	エネルギー 796 kcal	たんぱく質 35.1 g	エネルギー 905 kcal	たんぱく質 37.8 g	<table border="0"> <tr> <td>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</td> <td>●のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3</td> <td>●とりにくから揚げ 揚げ油 4 とりにく(皮つき) 80 酒 1 塩 0.6 ごしょう 0.07 しょうゆ 1.1 片栗粉 12</td> <td>●大根しりしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 塩 0.2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4</td> <td>●たまねぎのみぞ汁 水 0.6 こんぶ 0.6</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 905 kcal</td> <td>たんぱく質 37.8 g</td> <td>エネルギー 830 kcal</td> <td>たんぱく質 29.2 g</td> <td>エネルギー 792 kcal</td> <td>たんぱく質 30.7 g</td> </tr> </table>	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3	●とりにくから揚げ 揚げ油 4 とりにく(皮つき) 80 酒 1 塩 0.6 ごしょう 0.07 しょうゆ 1.1 片栗粉 12	●大根しりしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 塩 0.2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●たまねぎのみぞ汁 水 0.6 こんぶ 0.6	エネルギー 905 kcal	たんぱく質 37.8 g	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 29.2 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 g	<table border="0"> <tr> <td>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</td> <td>●さばのごまみそかけ 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 60 水 3 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</td> <td>●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 0.3 ごしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5</td> <td>●沢煮椀 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4</td> <td>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</td> <td>●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 とりにく(皮つき) 12 酒 0.5 たまねぎ 25 水 4 にんじん 10 キャベツ 25 しょうゆ 0.9 ごしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5</td> <td>●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 たまねぎ 25 水 4 豚ひき肉(もも) 23 キャベツ 1 砂糖 2.5 しょうゆ 12 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5</td> <td>●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.1 塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 830 kcal</td> <td>たんぱく質 29.2 g</td> <td>エネルギー 792 kcal</td> <td>たんぱく質 30.7 g</td> </tr> </table>	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●さばのごまみそかけ 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 60 水 3 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	●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 0.3 ごしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5	●沢煮椀 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 とりにく(皮つき) 12 酒 0.5 たまねぎ 25 水 4 にんじん 10 キャベツ 25 しょうゆ 0.9 ごしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5	●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 たまねぎ 25 水 4 豚ひき肉(もも) 23 キャベツ 1 砂糖 2.5 しょうゆ 12 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5	●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.1 塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 29.2 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 g	<table border="0"> <tr> <td>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</td> <td>●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 たまねぎ 25 水 4 豚ひき肉(もも) 23 キャベツ 1 砂糖 2.5 しょうゆ 12 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5</td> <td>●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.1 塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 792 kcal</td> <td>たんぱく質 30.7 g</td> <td>エネルギー 792 kcal</td> <td>たんぱく質 30.7 g</td> </tr> </table>	●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 たまねぎ 25 水 4 豚ひき肉(もも) 23 キャベツ 1 砂糖 2.5 しょうゆ 12 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5	●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.1 塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 g				
●ごはん 精白米 110	●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 オイスターソース 0.1 もやし 2 にら 5 片栗粉 2 ごま油 0.4	●トマトと卵のスープ 油 0.6 とりにく(皮つき) 15 たまねぎ 30 水 1 塩 0.04 ごしょう 1.3 がらスープ 0.9 しょうゆ 19 トマト(市内産)																																										
エネルギー 796 kcal	たんぱく質 35.1 g	エネルギー 905 kcal	たんぱく質 37.8 g																																									
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3	●とりにくから揚げ 揚げ油 4 とりにく(皮つき) 80 酒 1 塩 0.6 ごしょう 0.07 しょうゆ 1.1 片栗粉 12	●大根しりしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 塩 0.2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4	●たまねぎのみぞ汁 水 0.6 こんぶ 0.6																																								
エネルギー 905 kcal	たんぱく質 37.8 g	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 29.2 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 g																																							
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●さばのごまみそかけ 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 60 水 3 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	●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 0.3 ごしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5	●沢煮椀 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 とりにく(皮つき) 12 酒 0.5 たまねぎ 25 水 4 にんじん 10 キャベツ 25 しょうゆ 0.9 ごしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5	●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 たまねぎ 25 水 4 豚ひき肉(もも) 23 キャベツ 1 砂糖 2.5 しょうゆ 12 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5	●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.1 塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7																																					
エネルギー 830 kcal	たんぱく質 29.2 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 g																																									
●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 たまねぎ 25 水 4 豚ひき肉(もも) 23 キャベツ 1 砂糖 2.5 しょうゆ 12 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5	●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.1 塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7																																										
エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 g	エネルギー 792 kcal	たんぱく質 30.7 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。																																												

17日(月)	ごはん カレー肉じゃが 切り干し大根のゴママヨサラダ キャベツのみそ汁 牛乳	(乳)	18日(火)	麦ごはん チキンストロガノフ 野菜ソテー 牛乳	(乳)小
◎大豆製品について知る			◎1日に必要な野菜量を知る		
●ごはん	ドレッシング 4		●麦ごはん	こしよ	0.02
精白米 100	(マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま 2		精白米 102		
●カレー肉じゃが	●キャベツのみそ汁		米粒麦 8		
油 0.6	水 4		●チキンストロガノフ		
豚肉(もも) 16	こんぶ 0.6		油 0.7		
豚肉(肩) 16	厚けずり節(かつお) 6		とり肉(皮つき) 70		
こんにやく 24	キャベツ 35		赤ワイン 4		
にんじん 18	豆腐(冷) 30		たまねぎ 54		
たまねぎ 30	油揚げ(冷) 8		にんじん 30		
水 8	赤みそ 5		水 8		
じゃが芋 60	白みそ 5		たまねぎ 30		
砂糖 1.3	小松菜 4		トマト水煮 5		
塩 0.24			塩 1.1		
カレー粉 0.36			こしよ 0.07		
しょうゆ 4.8			デミグラスソース 16		
●切り干し大根の ゴママヨサラダ			トマトケチャップ 6.5		
切り干し大根 5.5			ウスターソース 5.2		
ホールコーン(冷) 5			しょうゆ 1.3		
むきえだ豆(冷) 3			油 6.4		
きゅうり 10			小麦粉 7.7		
ゆで塩 3			生クリーム 2.5		
水 3			●野菜ソテー		
こんぶ 0.1			油 0.5		
厚けずり節(かつお) 1			ベーコン 2		
塩 0.08			にんじん 15		
砂糖 0.5			ホールコーン(冷) 30		
しょうゆ 1.6			ほうれん草(冷) 10		
エネルギー 789 kcal	たんぱく質 27.9 g		塩 0.3		
			エネルギー 881 kcal	たんぱく質 31.1 g	

※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

【令和7年3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
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
ロールパン	ロールパン			○
ペンネのトマトソース	ペンネマカロニ			○

※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、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。