

月	火	水	木	金
おっか 3日「ニュータンタンメン風春雨スープ」 作年度の献立コンクールで川崎のソウルフードであるニュータンタンメンを取り上げた応募作品が多くありましたので、「元祖ニュータンタンメン本舗」監修のもと、給食に取り入れることにしました。給食では、中華麺はのびやすいので春雨を使い、パプリカ粉とラー油で赤みを再現し、食べやすい辛さにしています。市内産のたまねぎと香辛子粉を使用しています。 	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め とうがんのみそ汁 牛乳★(乳) 2日 837kcal 33.5g	ごはん とり肉の揚げあえ 塩だれ野菜 ニュータンタンメン風春雨スープ(卵) 牛乳★(乳)  3日 854kcal 36.6g	ハヤシライス(乳)小 (麦ごはん) コーンソテー 牛乳★(乳) 4日 902kcal 31.5g	
七夏の行事食 7日 麦ごはん 赤しそふりかけ かつおのつけ揚げ 切り干し大根の ゴママヨサラダ* 七タ汁 牛乳★(乳) 761kcal 34.5g	麦ごはん 生揚げの四川煮* のりナムル 青菜のスープ 牛乳★(乳) 8日 774kcal 30.1g	高野豆腐のそぼろごはん*(麦ごはん) じゃことキャベツの ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳)  9日 775kcal 32.2g	麦ごはん 夏野菜のカレー(小) きゅうりのしょうが風味 牛乳★(乳) 10日 838kcal 29.6g	麦ごはん てり焼きハンバーグ(小) スパゲッティ バジルソース(小) キャベツと コーンのスープ 牛乳★(乳) 11日 841kcal 31.1g
14日 麦ごはん 揚げぎょうざ(小) チャプチェ* 中華スープ 牛乳★(乳) 796kcal 26.4g	肉丼 (麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 15日 784kcal 32.6g	ロールパン★(小) ペンネアラビアータ(小) ベジタブルスープ フルーツ白玉 牛乳★(乳)  16日 877kcal 33.9g	麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 17日 827kcal 38.8g	学校給食費の口座振替日 【第1期】(4・5月分) 6月30日(月) 【第2期】(6月分) 7月31日(木) ※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。

献立コンクールを 実施します！

応募 テーマ みんなで創る「健康給食」
～ご飯がすすむおいしい献立～

○応募方法：【生徒部門】応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出

【保護者部門】①または②のいずれか

①応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出

②応募フォームを送信

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者

○応募締切：令和7年8月27日(水)

○審査基準

【生徒部門】

- ・1食分(主食、主菜、副菜、汁物)が整っていること
- ・栄養のバランスがとれていること
- ・ご飯に合う1食の組み合わせであること
- ・ご飯とおかずは別々であること

【保護者部門】

- ・ご飯に合う「副菜」1品分の料理であること

【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
- ・ご飯がすすみ、おいしく食べられる工夫が記載されていること(生徒部門は、主菜、副菜、汁物のいずれか1品で工夫があれば可)

【保護者部門
応募フォーム】



<https://logoform.jp/form/FUQz/1026395>



※県内産の食材は、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

3日 ニュータンタンメン風春雨スープ
「たまねぎ」「香辛子粉」

9日 じゃが芋のみそ汁「たまねぎ」

16日 ペンネアラビアータ「トマト」
ベジタブルスープ「たまねぎ」

(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。

※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。



果実ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

食物アレルギーの情報や

給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果についてはHPに掲載しています。



<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

学校給食のレシピ
レシピ動画 公開中！

★がついた料理はレシピを紹介しています。



<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

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。

令和7年 7月分献立表(詳細版)

◎給食目標「暑さに負けない食事をしよう」

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より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(火)	市制記念日		2日(水)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め とうがんのみそ汁 牛乳		3日(木)	ごはん とり肉の揚げあえ 塩だれ野菜 ニュータンタンメン風春雨スープ		4日(金)	ハヤシライス(麦ごはん) コーンソー 牛乳					
				【献立のねらい】さばの漁獲量について知る				ニュータンタンメン風春雨スープを味わう				えだ豆の栄養について知る					
				●ごはん 精白米 100		とうがん 35 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5		●ごはん 精白米 100		●ニュータンタンメン風春雨スープ ごま油 0.5 にんにく 0.5 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ(市内産) 30		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ホールコーン(冷) 40 むきえだ豆(冷) 10 塩 0.4 こしょう 0.02			
				●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60				●とり肉の揚げあえ 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 しょうゆ 0.9 酒 1.8 しょうが 0.3 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		●ニュータンタンメン風春雨スープ ごま油 0.5 にんにく 0.5 たまねぎ(市内産) 30 水 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 もやし 25 春雨 3 パプリカ粉 0.3 香辛子粉(市内産) 0.1 片栗粉 1.2 卵 20 ラー油 0.1		●ハヤシライス にんにく 0.7 豚肉(もも) 0.6 豚肉(肩) 30 しょうゆ 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 塩 0.01 こしょう 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9					
				●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 22 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 ピーマン 5				●塩だれ野菜 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 5 にんじん 5 きゅうり 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36		川崎のソウルフードの ニュータンタンメンをアレ ンジしました。		●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10					
				※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。				●とうがんのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 にんじん 5 油揚げ(冷) 8 豆腐(冷) 25 エネルギー 837 kcal		たんぱく質 33.5 g		エネルギー 854 kcal		たんぱく質 36.6 g			
												エネルギー 902 kcal		たんぱく質 31.5 g			
7日(月)	麦ごはん 赤しそふりかけ かつおのつけ揚げ 切り干し大根のゴママヨサラダ セブ汁 牛乳		8日(火)	麦ごはん 生揚げの四川煮 のりナムル 青菜のスープ 牛乳		9日(水)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃことキャベツのごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳		10日(木)	麦ごはん 夏野菜のカレー きゅうりのしょうが風味 牛乳		11日(金)	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 キャベツとコーンのスープ 牛乳				
七夏の行事食について知る			新献立 のりナムルを味わう			◎酢の効果を知る			◎夏野菜を味わう			バジルについて知る					
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8			●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8			●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8					
●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32			●七タ汁 水 4 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 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(星形) 5 赤みそ 15 チンゲン菜 5 片栗粉 0.6			●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 塩 23 砂糖 1 こしょう 0.03 しょうゆ 2.5 からスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 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) 36 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 大豆ミート(小粒) 3			●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 37 とり肉(皮つき) 67 白ワイン 1.5 たまねぎ 37 にんじん 20 水 30 じゃが芋 10 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 5.7 小麦粉 6.4 カレー粉 1			●てり焼きハンバーグ ハンバーグ 70 水 3.5 砂糖 1.6 しょうゆ 2.6 みりん 1.7 片栗粉 0.4		
●かつおのつけ揚げ 揚げ油 3.5 かつお(角) 70 酒 0.9 しょうが 0.5 片栗粉 12.6 水 1.6 砂糖 3.2 しょうゆ 1.6			●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 0.07 にんにく 2 しょうゆ 0.07 塩 0.07 白いりごま 1			●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 7 キャベツ 43 チンゲン菜 5 しらす干し 2 ゆで塩 1.3 砂糖 2 しょうゆ 0.2 塩 2.3 白いりごま 1			●きゅうりのしょうが風味 きゅうり 45.5 ごま油 1.3			●スパゲッティバジルソース 油 0.5 にんにく 0.4 ベーコン 5 たまねぎ 25 塩 0.22 こしょう 0.02 バジルペースト 1.2 スパゲッティ 20 じゃが芋 20 ゆで塩 0.3					
●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 0.08 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6			七夏の行事食			●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 0.07 にんにく 2 しょうゆ 0.07 塩 0.07 白いりごま 1						●キャベツとコーンのスープ 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 水 15 たまねぎ 15					
エネルギー 761 kcal			たんぱく質 34.5 g			エネルギー 774 kcal			たんぱく質 32.2 g			エネルギー 838 kcal			たんぱく質 29.6 g		
												エネルギー 841 kcal			たんぱく質 31.1 g		

14日(月)	麦ごはん 揚げぎょうざ チャプチェ 中華スープ 牛乳	乳小	15日(火)	肉丼(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳	乳	16日(水)	ロールパン ペンネアラビアータ ベジタブルスープ フルーツ白玉 牛乳	乳小	17日(木)	麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳	乳
韓国料理 チャプチェについて知る			香味野菜について知る			「かわさきそだち」のトマトを味わう			◎スパイスの効果を知る		
●麦ごはん			●麦ごはん			●ロールパン			●麦ごはん		
精白米	92	とり肉(皮つき)	20	精白米	102	ロールパン	60	こしょう	92	とうがん	25
米粒麦	8	にんじん	10	米粒麦	8			スープの素	30	じゃが芋	30
●揚げぎょうざ		たまねぎ	27			●ペンネアラビアータ		じゃが芋	8	豆腐(冷)	35
揚げ油	2.4	豆腐(冷)	30	●肉丼		油	0.6	ミックスビーンズ	10	赤みそ	5.5
野菜ぎょうざ	60	塩	1	油	1.2	にんにく	0.4	片栗粉	0.65	白みそ	5.5
●チャプチェ		こしょう	0.02	豚肉(もも)	35	一味唐辛子	0.03	さやいんげん(冷)	5	長ねぎ	5
油	0.5	がらスープ	1.3	豚肉(肩)	35	ベーコン	5	●あじのカレー揚げ			
にんにく	0.2	しょうゆ	1.3	しょうが	1	とり肉(皮つき)	55	揚げ油	3		
豚肉(もも)	7.5	片栗粉	1.2	にんにく	0.4	たまねぎ	45	塩あじ(切り身・澱粉付)	60		
豚肉(肩)	7.5	チンゲン菜	5	酒	0.6	エリンギ(冷)	5	砂糖	1.7		
塩	0.1	ごま油	0.6	こんにやく	30	なす	6	しょうゆ	3.2		
こしょう	0.01			ごぼう	10	トマト(市内産)	19	酒	1.5		
オイスターソース	1			にんじん	15	トマト水煮	37	水	5		
たまねぎ	20			たまねぎ	54	トマトケチャップ	5	カレー粉	0.32		
砂糖	0.3			砂糖	3	塩	0.5	●五目豆			
酒	0.3			しょうゆ	8.7	こしょう	0.03	油	0.6		
もやし	15			片栗粉	2	油	1	とり肉(皮つき)	10		
にんじん	8			●豆腐のみそ汁		小麦粉	1	にんじん	15		
キャベツ	15			水		ペンネマカロニ	24	ひじき	1		
春雨	6			こんぶ	0.6	ゆで塩	0.8	こんにやく	15		
しょうゆ	3.6			厚けずり節(かつお)	6	●ベジタブルスープ		ゆで大豆	25		
砂糖	0.6			たまねぎ	30	油	0.65	砂糖	2		
白いりごま	0.5			豆腐(冷)	40	ベーコン	5	しょうゆ	4		
ごま油	0.5			赤みそ	5	たまねぎ(市内産)	30	●豚汁			
●中華スープ				白みそ	5	にんじん	20	油	0.6		
水				ほうれん草(冷)	5	水		豚肉(もも)	10		
エネルギー	796 kcal	たんぱく質	26.4 g	エネルギー	784 kcal	たんぱく質	32.6 g	豚肉(肩)	10		
								ごぼう	15		
								にんじん	15		
								水			
								エネルギー	827 kcal	たんぱく質	38.8 g

【令和7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
ロールパン	ロールパン			○
ペンネアラビアータ	ペンネマカロニ			○
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○

※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

※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、桃、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。