

令和4年 12月分献立表(詳細版)

川崎市南部学校給食センター B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。

		※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。				1日(木) 麦ごはん とり肉のから揚げ ハムとキャベツのソテー カレーポトフ 牛乳		2日(金) ツナそぼろごはん(麦ごはん) ひじきのナムル 肉団子中華スープ 牛乳					
						●麦ごはん 97 精白米 25 米粒麦 8 ●とり肉のから揚げ 4 揚げ油 40 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 1 酒 0.6 塩 0.07 ごしょう 1.1 しょうゆ 1.1 片栗粉 12 ●ハムとキャベツのソテー 0.5 油 10 ボークハム 10 にんじん 10 キャベツ 50 塩 0.1 ごしょう 0.01 スープの素 0.3 ●カレーポトフ 70 水 30 豚肉(角) 0.5 しょうが 1.2 スープの素 3 ベーコン 15 にんじん(市内産) エネルギー 854 kcal		たまねぎ 25 じゃが芋 25 大根(市内産) 25 塩 0.7 ごしょう 0.02 カレー粉 0.3 さやいんげん(冷) 5 かながわ産品 学校給食デー たんぱく質 40.0 g		●麦ごはん 102 精白米 8 米粒麦 0.7 ●ツナそぼろ 22 水 46 にんじん 2 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6 ●ひじきのナムル 1 ごま油 0.1 にんにく 0.24 しょうが 2.9 しょうゆ 0.6 ひじき 50 もやし 10 小松菜 10 ゆで塩 0.6 白いりごま 0.6 白すりごま 0.6 ●肉団子中華スープ 10 水 35 にんじん 0.7 白菜 0.02 塩 0.02 ごしょう エネルギー 790 kcal		たらんぱく質 28.1 g	
5日(月) 麦ごはん 揚げぎょうざ 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳		6日(火) 麦ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツのごま酢あえ たまねぎのみそ汁 牛乳		7日(水) 麦ごはん いわしのかば焼き 切り干し大根ともやしのカレー炒め けんちん汁 みかん 牛乳		8日(木) チキンクリームライス(ターメリックライス) ウィンナーと野菜のスープ煮 牛乳		9日(金) 麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳					
●麦ごはん 97 精白米 0.8 米粒麦 1.3 ●揚げぎょうざ 2.4 揚げ油 60 野菜ぎょうざ ●生揚げのキムチ炒め 0.5 油 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 30 白菜刻みキムチ(冷) 10 酒 0.5 がらスープ 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷) 35 たら 5 ごま油 0.5 ●わかめとコーンのスープ 3 ベーコン 15 水 10 とり肉(皮なし) 25 にんじん 25 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25 エネルギー 845 kcal		●麦ごはん 97 精白米 0.8 米粒麦 1.3 ●すき焼き煮 0.6 油 30 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 にんじん 15 しらす 30 えのきたけ(冷) 10 水 2.4 砂糖 6.2 しょうゆ 0.4 長ねぎ 20 ●じゃことキャベツのごま酢あえ 10 にんじん 35 キャベツ 1.5 かんぴょう 2 しらす干し 1.5 ゆで塩 2 砂糖 1.5 しょうゆ 2 塩 0.3 酢 2.5 白いりごま 1 エネルギー 755 kcal		●たまねぎのみそ汁 0.6 水 6 ごんぶ 6 厚けずり節 35 たまねぎ 20 じゃが芋 20 豆腐(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5 ●切り干し大根ともやしのカレー炒め 0.5 油 2.3 ベーコン 14 たまねぎ 6 にんじん 30 もやし 3 切り干し大根 0.35 塩 0.35 スープの素 0.2 カレー粉 0.6 しょうゆ 0.3 片栗粉 0.3 ●けんちん汁 0.5 油 20 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 778 kcal		●ターメリックライス 15 精白米 15 米粒麦 20 油 0.6 ターメリック 4 ●チキンクリームライス 20 油 1 ベーコン 0.7 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 20 塩 1.4 ごしょう 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 ●ウィンナーと野菜のスープ煮 0.6 油 15 にんじん 10 たまねぎ 15 ウィンナーソーセージ 15 水 20 白菜 0.6 スープの素 0.5 塩 0.5 エネルギー 892 kcal		ごしょう 0.02 かぶ 20 ●麦ごはん 97 精白米 8 米粒麦 0.6 ●さけの塩焼き 60 塩ざけ(切り身) ●五目豆 0.6 油 10 とり肉(皮つき) 15 にんじん 1 ひじき 15 こんにやく 25 ゆで大豆 2 砂糖 4 しょうゆ ●豚汁 0.6 油 12.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 10 ごぼう 20 にんじん 25 水 25 大根 30 じゃが芋 25 豆腐(冷) 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 5 エネルギー 848 kcal		たんぱく質 41.4 g			

12日(月)	ごはん コロケ 中濃ソース 肉野菜炒め わかめスープ ヨーグルト 牛乳	13日(火)	ごはん とり肉のしょうが煮 おひたし 豆腐のみそ汁 牛乳	14日(水)	ホイコーロー丼(麦ごはん) かきたまスープ フルーツポンチ 牛乳	15日(木)	バーベキューチキンサンド(丸パン・ とり肉のバーベキューソース) 野菜ソテー ポルシチ 牛乳	16日(金)	麦ごはん まぐろとごぼうのみそがらめ 春雨の塩炒め 豆腐と大根のどろみ汁 牛乳
● ごはん 精白米 105	厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 30 たまねぎ 10 えのきたけ(冷) 7 塩 0.48 しょうゆ 2.4 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 12	● ごはん 精白米 105 ● とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 5 しょうが 5 白みそ 5 長ねぎ(市内産) 10 ● おひたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節 0.6 砂糖 3.6 しょうゆ 1.3 みりん 8 油揚げ(冷) 35 もやし 5 にんじん 10 小松菜 10 ゆで塩 ● 豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節	かんびょう 1.5 白菜(市内産) 20 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ(市内産) 10 ● ホイコーロー丼 油 1.3 水 0.3 にんにく 0.3 しょうが 0.4 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 塩 0.13 酒 1.3 長ねぎ 12 キャベツ 80 ゆで塩 4 しょうゆ 4 テンメシジャン 4 砂糖 1.8 オイスターソース 0.7 ごま油 0.8 豆板醤 0.3 片栗粉 2.6 ピーマン 5 ● かきたまスープ 水 20 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 塩 0.9 がらスープ 1.3	しょうゆ 2.6 豆腐(冷) 30 米粒麦 8 片栗粉 1.3 卵 25 わかめ(冷) 8 ● フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 ダイゼリー(梨) 40 ● かきたまスープ 水 20 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 塩 0.9 がらスープ 1.3	● 丸パン 丸パン 60 ● とり肉のバーベキューソース とり肉(もも皮なし・切り身) 70 しょうが 1 塩 0.8 しょうゆ 1.5 油 0.3 にんにく 0.3 長ねぎ 2 水 5 キャベツ(市内産) 40 トマトケチャップ 9.3 しょうゆ 5.8 トマトピューレ 0.5 砂糖 2.3 アップルソース 2.3 酢 2.3 片栗粉 4 ● 野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 ごしょう 0.02 ● ボルシチ 油 0.5 ベーコン 1.2	● 麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ● まぐろとごぼうのみそがらめ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 20 大根 30 しょうゆ 1.7 塩 0.9 豆腐(冷) 35 しょうゆ 2 赤みそ 5.2 砂糖 2.5 ほうれん草 1.3 ゆで塩 ● 春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 干しいたけ 0.1 たまねぎ 15 にんじん 5 塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5	● ごはん 精白米 100 ● ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 80 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 ● パジャポテ 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.2 ごしょう 0.02 パジャペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩 ● ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 1.3 スープの素 0.4 しょうゆ 0.4 塩 0.7 ごしょう 0.04	エネルギー 901 kcal たんぱく質 33.3 g エネルギー 752 kcal たんぱく質 37.4 g エネルギー 885 kcal たんぱく質 36.1 g エネルギー 771 kcal たんぱく質 40.0 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 40.2 g	
● コロケ 揚げ油 10.4 コロケ 80	● 中濃ソース 中濃ソース(袋) 8	● 肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 ごしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 20 キャベツ 15 塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5	● ヨーグルト ヨーグルト 70	● わかめスープ 水 0.6 こんぶ 6	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ● 中華丼 油 0.6 豚肉(もも) 22 豚肉(肩) 22 にんじん 20 たけのこ(水煮) 8 たまねぎ 40 白菜 65 塩 1.2 砂糖 0.65 がらスープ 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.7 なると 6 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.65 ● 青菜ときのこのスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 しめじ 6 えのきたけ(冷) 6 にんじん 8	● 丸パン 丸パン 60 ● とり肉のバーベキューソース とり肉(もも皮なし・切り身) 70 しょうが 1 塩 0.8 しょうゆ 1.5 油 0.3 にんにく 0.3 長ねぎ 2 水 5 キャベツ(市内産) 40 トマトケチャップ 9.3 しょうゆ 5.8 トマトピューレ 0.5 砂糖 2.3 アップルソース 2.3 酢 2.3 片栗粉 4 ● 野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 ごしょう 0.02 ● ボルシチ 油 0.5 ベーコン 1.2	● 麦ごはん 精白米 100 ● ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 80 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 ● パジャポテ 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.2 ごしょう 0.02 パジャペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩 ● ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 1.3 スープの素 0.4 しょうゆ 0.4 塩 0.7 ごしょう 0.04	エネルギー 901 kcal たんぱく質 33.3 g エネルギー 752 kcal たんぱく質 37.4 g エネルギー 885 kcal たんぱく質 36.1 g エネルギー 771 kcal たんぱく質 40.0 g エネルギー 791 kcal たんぱく質 40.2 g	
19日(月)	麦ごはん 冬野菜のカレー ポイル野菜イタリアンドレッシングあえ ヨーグルト 牛乳	20日(火)	ごはん さばのゆずみそかけ 機香あえ かぼちゃ入りすいとん 牛乳	21日(水)	中華丼(麦ごはん) 青菜ときのこのスープ りんご 牛乳	22日(木)	麦ごはん 赤しそふりかけ いかの吉野揚げ じゃが芋のそぼろ煮 かんびょうのみそ汁 牛乳	23日(金)	ごはん ハンバーグケチャップソース パジャポテ ジュリエンスープ 牛乳
● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	● 冬野菜のカレー 油 0.65 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 40 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 赤ワイン 1.5 たまねぎ 40 にんじん 20 水 40 じゃが芋 40 大根(市内産) 40 カラメルソース 2 小麦粉 7 カレー粉 1 塩 1.4 ごしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 ほうれん草 5 ゆで塩	● ごはん 精白米 100 ● さばのゆずみそかけ さば(切り身) 60 酒 2 水 2 酒 1 赤みそ 2.5 白みそ 2.5 砂糖 2.6 みりん 3 ゆずピューレ(冷) 1 片栗粉 0.3 ● 機香あえ もやし 20 にんじん 5 白菜 40 ゆで塩 3.9 しょうゆ 0.3 きざみのり ● かぼちゃ入りすいとん 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 24 ごぼう 6 にんじん 10	大根(市内産) 35 酒 1.2 塩 0.8 しょうゆ 2.4 長ねぎ(市内産) 10 すいとん(冷) 25 かぼちゃ(冷) 25	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ● 中華丼 油 0.6 豚肉(もも) 22 豚肉(肩) 22 にんじん 20 たけのこ(水煮) 8 たまねぎ 40 白菜 65 塩 1.2 砂糖 0.65 がらスープ 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.7 なると 6 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.65 ● 青菜ときのこのスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 しめじ 6 えのきたけ(冷) 6 にんじん 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 ● いかの吉野揚げ 揚げ油 3 いか 60 酒 1.5 塩 0.25 片栗粉 10.2 ● じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 一味唐辛子 0.01 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 じゃが芋 60 ゆで塩 むきえだ豆(冷) 5 ● かんびょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ	● ごはん 精白米 100 ● ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 80 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 ● パジャポテ 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.2 ごしょう 0.02 パジャペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩 ● ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 1.3 スープの素 0.4 しょうゆ 0.4 塩 0.7 ごしょう 0.04	エネルギー 909 kcal たんぱく質 33.8 g エネルギー 852 kcal たんぱく質 31.9 g エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.3 g エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.4 g エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.0 g		

【令和4年12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
丸パン	丸パン			○
コロッケ	コロッケ			○
ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
かぼちゃ入りすいとん	すいとん			○

※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、いか、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、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、そばは使用しません。
※こんぶ、わかめ、ひじき、もずく、あおさ、のり、白菜刻みキムチに含まれるこんぶ、しそこんぶふりかけに含まれるこんぶは、えび、かにが生息する場所で採取しています。

※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

注意喚起表示(コンタミネーション情報等)を確認したうえで、医師によるその食品の除去指示がある場合は、重篤なアレルギーがあることを意味するため、安全な給食提供は困難となり、完全弁当対応を考慮する対象となります。
そのため令和5年1月分からは、この献立表(詳細版)に注意喚起表示(コンタミネーション情報等)の記載はいたしません。ご了承ください。なお、ご質問は、教育委員会事務局 健康給食推進室(200-2537)までお問合せください。

●コンタミネーション情報

- ・片栗粉は、小麦、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・里芋(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・丸パンは、小麦、乳、卵、ごま、オレンジ、牛肉、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・なるとは、小麦、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・しらす干しは、えび、かに、いか、さばと混ざる漁法で採取しています。
- ・ベーコンは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・ウインナーソーセージは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・ポークハムは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・すいとん(冷)は、卵、そばを取り扱う工場で製造しています。
- ・米粒麦は、小麦、キビ、アワ、ヒエ、アマランサスを取り扱う工場で製造しています。
- ・油揚げ(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・一味唐辛子は、ごま、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・厚けずり節は、さばを取り扱う工場で製造しています。
- ・野菜ぎょうざは、卵、乳、えび、かに、ごま、いか、牛肉、さば、とり肉、りんご、ゼラチン、バナナ、小麦、大豆、豚肉、魚介類(種類は特定できません)を取り扱う工場で製造しています。
- ・とり肉団子は、乳、小麦、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンドを取り扱う工場で製造しています。
- ・ゆで大豆は、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・生クリームは、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト(70)は、乳、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト(80)は、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・ダイゼリー(梨)は、えび、かに、小麦、卵、乳、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、魚介類(種類は特定できません)を取り扱う工場で製造しています。
- ・かぼちゃ(冷)は、大豆、やまいもを取り扱う工場で製造しています。
- ・ホールコーン(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・きざみのりは、小麦、えび、かに、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・さば(切り身)は、小麦、えび、いか、さけ、さば、大豆、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・塩ざけ(切り身)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・いわし(フィレ・澱粉付)は、卵、乳、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・コロッケは、卵、乳、小麦、えび、かに、ごま、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・ハンバーグは、えび、かに、ごま、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・まぐる(角・澱粉付)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。