


月	火	水	木	金
<p>【かながわ産品学校給食デー】</p> <p>県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食べ物の成り立ちを理解し、大切にすることを育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の県内産食材は、米、キャベツ、大根、長ねぎ、牛乳の予定です。</p>		<p>学校給食レシビとレシビ動画を公開中!</p> <p>*がついた料理はレシビやレシビ動画を紹介しています。</p> <p>『川崎市 学校給食レシビ』又は『川崎市 学校給食レシビ動画』で検索してください。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>		<p>1日</p> <p>麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) ジャーマンポテト コンソメスープ(卵) 牛乳★(乳) 841kcal 33.5g</p>
<p>4日</p> <p>麦ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが 白菜のとりみ汁 牛乳★(乳) 869kcal 35.9g</p>	<p>5日</p> <p>チキンクリーム ライス(乳)(小) (ターメリックライス) コーンソテー みかん 牛乳★(乳) 906kcal 30.7g</p>	<p>6日</p> <p>かながわ産品学校給食デー 麦ごはん あじフライ(小) 中濃ソース 肉野菜炒め 大根のみそ汁 牛乳★(乳) 866kcal 33.8g</p>	<p>7日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん*(麦ごはん) じゃこ大根 春雨スープ 牛乳★(乳) 750kcal 32.6g</p>	<p>8日</p> <p>ごはん とり肉のしょうが煮 磯香あえ 豚汁 牛乳★(乳) 771kcal 40.3g</p>
<p>11日</p> <p>麦ごはん 春巻き(小) 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 772kcal 27.7g</p>	<p>12日</p> <p>麦ごはん 冬野菜のカレー(小) 白菜ときのこのスープ煮 牛乳★(乳) 863kcal 31.9g</p>	<p>13日</p> <p>ツナそぼろごはん*(麦ごはん) おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳★(乳) 826kcal 31.9g</p>	<p>14日</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★(乳) 765kcal 32.3g</p>	<p>15日</p> <p>ごはん いわしのかば焼き* 切り干し大根のベーコン煮* 豆腐のみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 821kcal 29.6g</p>
<p>18日</p> <p>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 根菜汁 牛乳★(乳) 791kcal 35.6g</p>	<p>19日</p> <p>麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め ポイル野菜 ごまドレッシング とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳) 770kcal 34.5g</p>	<p>20日</p> <p>黒コッパン★(小) とり肉のから揚げ ピクルス ボルシチ(乳)(小) 牛乳★(乳) 842kcal 39.0g</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 823kcal 31.7g</p>	<p>22日</p> <p>冬至の行事食 ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ 五目豆 かぼちゃ入り すいとん(小) 牛乳★(乳) 845kcal 39.1g</p>

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。キャベツと大根は県内を含む複数の産地より調達します。

※市内産の野菜

- 6日 肉野菜炒め「キャベツ」、大根のみそ汁「大根」「長ねぎ」
- 13日 真だくさん!ちゃんこなべ風スープ「大根」「白菜」
- 20日 ボルシチ「キャベツ」
- 21日 豚肉と春雨のすき焼き煮「長ねぎ」
- 22日 五目豆「にんじん」、かぼちゃ入りすいとん「大根」

(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。

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。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第6期】(11月分) 11月 30日(木)  
【第7期】(12月分) 1月 4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。



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、学校給食レシビもご覧いただけます。



▲詳細はこちら

令和5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ようお願いいたします。

【令和5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
黒コッペン	黒コッペン			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○
ハンバーグたまねぎソース	ハンバーグ			○
あじフライ	あじフライ			○
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、そば、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

※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(金)		小麦ごはん ハンバーグたまねぎソース ジャーマンポテト コンソメスープ (卵) (乳) (小)	
●小麦ごはん		たまねぎ	20
精白米	92	水	
米粒麦	8	キャベツ	35
		塩	0.7
●ハンバーグたまねぎソース		こしょう	0.03
ハンバーグ	80	スープの素	1.3
油	0.2	うずら卵(水煮)	25
たまねぎ	10		
水	5		
砂糖	0.8		
しょうゆ	2.4		
酢	0.5		
みりん	1.6		
片栗粉	0.3		
●ジャーマンポテト			
油	0.5		
ベーコン	5.6		
炒めたたまねぎ(冷)	15		
塩	0.28		
こしょう	0.01		
粗びき黒こしょう	0.01		
じゃが芋	60		
ゆで塩			
●コンソメスープ			
油	0.65		
ベーコン	2		
とり肉(皮なし)	15		
にんじん	10		
エネルギー	841 kcal	たんぱく質	33.5 g

4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
小麦ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが 白菜のとりみ汁 牛乳 (乳)	チキンクリームライス(ターメリックライス) コーンソテー みかん 牛乳 (乳) (小)	小麦ごはん あじフライ 中濃ソース 肉野菜炒め 大根のみそ汁 牛乳 (乳) (小)	高野豆腐のそぼろごはん(小麦ごはん) じゃこ大根 春雨スープ 牛乳 (乳)	ごはん とり肉のしょうが煮 磯香あえ 豚汁 牛乳 (乳)
●小麦ごはん 精白米 97 塩 0.9 米粒麦 8 しょうゆ 1.2 片栗粉 2 油 2 ほうれん草 5 ほうれん草 5 ゆで塩 ●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 こんにやく 18 にんじん 13 たまねぎ 22 水 43 じゃが芋 1.1 砂糖 0.16 塩 0.24 カレー粉 3.4 しょうゆ 4 さやいんげん(冷) ●白菜のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮なし) 10 にんじん 25 豆腐(冷) 40 白菜 25 エネルギー 869 kcal たんぱく質 35.9 g	●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 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 ●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10 ホールコーン(冷) 30 キャベツ 20 塩 0.4 こしょう 0.02 ●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10 ホールコーン(冷) 30 キャベツ 20 塩 0.4 こしょう 0.02	●小麦ごはん 精白米 92 こんぶ 0.6 米粒麦 8 厚けずり節(かつお) 6 大根(市内産) 40 油揚げ(冷) 8 えのきたけ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ(市内産) 14 大根葉(冷) 5 ●あじフライ 揚げ油 9.1 あじフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8 ●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 20 キャベツ(市内産) 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1.8 チンゲン菜 5 ●大根のみそ汁 水 かながわ産品 学校給食デー	●小麦ごはん 精白米 102 こんぶ 0.6 米粒麦 8 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 25 にんじん 10 水 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.7 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 ●じゃこ大根(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3 ●じゃこ大根(大根) 大根 40 きゅうり 10 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 1.8 しょうゆ 0.6 ごま油 0.6 ●春雨スープ 水 エネルギー 750 kcal たんぱく質 32.6 g	●ごはん 精白米 100 じゃが芋 25 豆腐(冷) 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10 ●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 1 砂糖 3.2 しょうゆ 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.8 ●磯香あえ もやし 20 にんじん 5 白菜 40 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.3 きざみのり ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 10 大根 15 こんにやく 10 水 エネルギー 771 kcal たんぱく質 40.3 g

11日(月)	表ごはん 春巻き 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)小	12日(火)	表ごはん 冬野菜のカレー 白菜ときのこのスープ煮 牛乳 (乳)小	13日(水)	ツナそぼろごはん(妻ごはん) おひたし 具だくさん!ちゃんこなべ風スープ 牛乳(乳)小	14日(木)	マーボー丼(妻ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳 (乳)小	15日(金)	ごはん いわしのかば焼き 切り干し大根のベーコン煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト 牛乳 (乳)小
●妻ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●生揚げのキムチ炒め 油 0.5 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 にら 5 ごま油 0.5 ●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水 15 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25 エネルギー 772 kcal たんぱく質 27.7 g	●妻ごはん 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 炒めたまねぎ(冷) 20 にんじん 20 水 40 じゃが芋 40 大根 40 カラメルソース 2 カレー粉 1.4 ごしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 ほうれん草 5 ●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6 エネルギー 863 kcal たんぱく質 31.9 g	●妻ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●ツナそぼろ 水 0.2 にんにく 0.01 まぐろフレーク 46 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6 ●おひたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 3.2 しょうゆ 1.2 みりん 8 油揚げ(冷) 42 もやし 10 ●具だくさん! ちゃんこなべ風スープ 水 0.3 こんぶ 2 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮なし) 15 エネルギー 826 kcal たんぱく質 31.9 g	●妻ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 4.8 大豆ミート(小粒) 1.3 砂糖 5 しょうゆ 7 トマトケチャップ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●ごはん 精白米 105 ●いわしのかば焼き 揚げ油 2 いわし(フィレ・濃粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1 ●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 6 にんじん 12 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.6 砂糖 2.9 しょうゆ 1.2 みりん 0.6 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 35 たまねぎ 40 豆腐(冷) 29.6 エネルギー 821 kcal たんぱく質 29.6 g	●ごはん 精白米 100 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 4.8 大豆ミート(小粒) 1.3 砂糖 5 しょうゆ 7 トマトケチャップ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●ごはん 精白米 100 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 4.8 大豆ミート(小粒) 1.3 砂糖 5 しょうゆ 7 トマトケチャップ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●ごはん 精白米 100 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 4.8 大豆ミート(小粒) 1.3 砂糖 5 しょうゆ 7 トマトケチャップ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●ごはん 精白米 100 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 4.8 大豆ミート(小粒) 1.3 砂糖 5 しょうゆ 7 トマトケチャップ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●ごはん 精白米 100 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 4.8 大豆ミート(小粒) 1.3 砂糖 5 しょうゆ 7 トマトケチャップ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g
18日(月)	表ごはん 赤しそふりかけ いかの吉野揚げ じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳 (乳)小	19日(火)	表ごはん 豚肉の黒こしょう炒め ポイル野菜 ごまドレッシング とり肉と白菜のスープ 牛乳 (乳)小	20日(水)	黒コッペパン とり肉のから揚げ ビクルス ポルシチ 牛乳 (乳)小	21日(木)	ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト 牛乳 (乳)小	22日(金)	ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ かぼちゃ入りすいとん 牛乳 (乳)小
●妻ごはん 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 5 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 5 ●根菜汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 791 kcal たんぱく質 35.6 g	●妻ごはん 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 2 とり肉(皮なし) 20 酒 0.5 ごま油 0.2 ごぼう 10 大根 15 にんじん 15 塩 0.5 しょうゆ 3 小松菜 6 ●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 30 にんじん 18 エリンギ 10 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 ごしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 20 もやし 25 きゅうり 10 ゆで塩 ●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4 ●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 25 酒 0.5 水 10 にんじん 40 白菜 40 エリンギ 0.8 塩 0.07 ごしょう 2 にんにく 0.4 片栗粉 12 ●黒コッペパン 黒コッペパン 60 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 塩 0.8 ごしょう 0.07 にんにく 0.4 片栗粉 12 ●ビクルス 大根 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 3 砂糖 4.3 酢 0.4 ●ポルシチ 油 0.5 ベーコン 1.2 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 赤ワイン 1.8 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.8 エネルギー 842 kcal たんぱく質 39.0 g	●ごはん 精白米 100 米粒麦 8 ●豚肉と春雨のすき焼き煮 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 4.8 にんじん 10 えのきたけ(冷) 8 水 1.9 砂糖 5.4 しょうゆ 0.4 春雨 4 長ねぎ(市内産) 15 ●ごま酢あえ 切り干し大根 3 もやし 15 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 小松菜 5 ゆで塩 1 砂糖 1.2 塩 0.2 しょうゆ 2 白いりごま 0.5 エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.7 g	●ごはん 精白米 100 米粒麦 8 ●銀ひらすのゆずみそかけ 銀ひらす(切り身) 70 水 1.8 酒 0.9 赤みそ 2.3 白みそ 2.3 砂糖 2.7 ゆずピューレ(冷) 0.9 片栗粉 0.3 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん(市内産) 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●かぼちゃ入りすいとん 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 豆腐(冷) 25 エネルギー 845 kcal たんぱく質 39.1 g						