

月	火	水	木	金
<p>学校給食レシピとレシピ動画を公開中!</p> <p>*がった料理はレシピやレシピ動画を紹介します。『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。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>		<p>10日</p> <p>麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 37.3g</p>	<p>11日</p> <p>麦ごはん チキンカレー(小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)</p> <p>853kcal 32.3g</p>	<p>12日</p> <p>ツナそぼろごはん* (麦ごはん) おでん(卵) もやし炒め 牛乳★(乳)</p> <p>850kcal 37.8g</p>
<p>15日</p> <p>麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) 豚肉の黒こしょう炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>821kcal 33.2g</p>	<p>16日</p> <p>献立コンクール市長賞献立</p> <p>とりむね肉の ひつまぶし風 照焼丼(ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>881kcal 37.7g</p>	<p>17日</p> <p>麦ごはん 生揚げの四川煮* 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>793kcal 31.7g</p>	<p>18日</p> <p>麦ごはん かれいのたつた揚げ 野菜ソテー スープカレー 牛乳★(乳)</p> <p>818kcal 32.8g</p>	<p>19日</p> <p>肉丼 (麦ごはん) 豆腐と大根のトロみ汁 牛乳★(乳)</p> <p>777kcal 35.5g</p>
<p>22日</p> <p>麦ごはん ポークチャップ ピクルス 白いんげん豆の ポターージュ(乳)(小) 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 34.6g</p>	<p>23日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) とり肉と白菜のスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>807kcal 38.1g</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん サクッと ふんわりとり天(小) 栄養満点がめ煮 麦みそのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>816kcal 35.8g</p>	<p>25日</p> <p>黒コッパン★(小) ポテトのクリーム煮(乳)(小) ミネストローネ 牛乳★(乳)</p> <p>792kcal 30.9g</p>	<p>26日</p> <p>ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう お雑煮 ~白みそ仕立て~* 牛乳★(乳)</p> <p>766kcal 29.3g</p>
<p>29日</p> <p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ 雑煮 牛乳★(乳)</p> <p>831kcal 31.5g</p>	<p>30日</p> <p>麦ごはん ちくわの磯辺揚げ(小) 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳★(乳)</p> <p>798kcal 30.2g</p>	<p>31日</p> <p>ハヤシライス(乳)(小) (ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 30.4g</p>	<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第7期】(12月分) 1月4日(木)</p> <p>【第8期】(1月分) 1月31日(水)</p> <p>※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をさせていただきますようお願いいたします。</p> 	

【かながわ産品学校給食デー】

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、白菜、ほうれん草、牛乳の予定です。

※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。



※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

29日 磯香あえ「白菜」、雑煮「ほうれん草」

©T.nakamoto

(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。

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

令和6年 1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。

10日(水)		11日(木)		12日(金)															
<p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角・澱粉付) 70 水 砂糖 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6</p> <p>●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 にんじん 10 もやし 20 ゆで塩 けずり節(かつお) 0.8</p> <p>●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 じゃが芋 25</p>		<p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 にんじん 32 水 じゃが芋 50 トマト水煮 12 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 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</p> <p>●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10</p>		<p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●ツナそぼろ ゆで塩 水 0.3 にんじん 22 まぐろフレーク 46 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5</p> <p>●おでん 水 厚けずり節(かつお) 2 結びこんぶ 4.8 こんにやく 24 大根 50 とり肉(皮なし) 35 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ 20 さつま揚げ 15 砂糖 1.3 塩 0.4 しょうゆ 2.7 うずら卵(水煮) 25</p> <p>●もやし炒め 油 0.5</p>		<p>※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。</p>		<p>エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.3 g</p>		<p>エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.3 g</p>		<p>エネルギー 850 kcal たんぱく質 37.8 g</p>							
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)											
<p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●蒸ししゅうまい しゅうまい 54</p> <p>●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.7 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 たまねぎ 24 にんじん 15 エリンギ 8 しょうゆ 2.2 オイスターソース 1.5 酒 0.7 粗びき黒こしょう 0.03 こしょう 0.02 にら 3.2 片栗粉 1.1 水</p> <p>●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 たまねぎ 25</p>		<p>●ごはん 精白米 105</p> <p>●とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 40 とり肉(むね・皮なし) 40 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7</p> <p>●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.1 砂糖 0.6 しょうゆ 2</p>		<p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●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 豚ひき肉(もも) 32 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 片栗粉 1.5</p> <p>●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36</p> <p>●春雨の中草スープ 油 0.5</p>		<p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8</p> <p>●かれのいたった揚げ 揚げ油 3 かれい竜田 60</p> <p>●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 20 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 こしょう 1</p>		<p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●肉井 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにやく 40 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 54 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5</p> <p>●豆腐と大根のどろみ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 大根 30 しょうゆ 1.7 塩 0.8 豆腐(冷) 35 片栗粉 2</p>		<p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.2 g</p>		<p>エネルギー 881 kcal たんぱく質 37.7 g</p>		<p>エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.7 g</p>		<p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.8 g</p>		<p>エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.5 g</p>	

