

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」

(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。

卵、乳、小麦

※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 水 3 にんじん 22 まぐろフレーク 46 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6</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>豚肉の黒こしょう炒め 54 しゅうまい 1.2 片栗粉 1.3 わかもと(冷) 13</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 ごしょう 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>●麦ごはん 精白米 105 米粒麦 2</p> <p>●とりむね肉のひつまぶし風照焼井(ごはん) 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>●かれのいたつた揚げ 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 ごしょう 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 ごしょう 1 スープの素</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 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 850 kcal たんぱく質 37.8 g</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。

献立コンクール
市長賞献立

22日(月)	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 牛乳 (乳)小	23日(火)	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 牛乳 (乳)	24日(水)	麦ごはん サクッとふんわりとり天 栄養満点がめ煮 麦みそのみそ汁 牛乳 (乳)小	25日(木)	黒コッペパン ポテトのクリーム煮 ミネストローネ 牛乳 (乳)小	26日(金)	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)																																						
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	たまねぎ 30 にんじん 12 塩 1 こしょう 0.04 水 じゃが芋 30 白いんげん豆ペースト(冷) 40 スープの素 1 調理用牛乳 60 油 2.4 小麦粉 2.4	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●ヨーグルト ヨーグルト 100	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	しょうゆ 3.6 みりん 0.4 さいいんげん(冷) 4	●黒コッペパン 黒コッペパン 60	塩 0.9 こしょう 0.04 水 スープの素 0.6 キャベツ 25 トマト水煮 25 トマトケチャップ 2.5 ミックスビーンズ 10	●ごはん 精白米 95	白玉団子(冷) 30 小松菜 10																																						
●ポークチャップ 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 油 0.2 たまねぎ 20 塩 0.2 こしょう 0.03 しょうゆ 0.5 ウスターソース 4 トマケチャップ 6 片栗粉 0.3		●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) 45 にんじん 22 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5		●サクッとふんわりとり天 揚げ油 9.1 とり肉(むね皮なし・切り身) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.3 酒 0.6 塩 0.7 しょうゆ 0.3 水 10.9 天ぷら粉 0.1	●麦みそのみそ汁 水 2 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 3 大根 15 えのきたけ(冷) 10 キャベツ 9 麦みそ 20 赤みそ 0.5 長ねぎ 10	●ポテトのクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5 エリンギ 10 ペンネマカロニ 12 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 じゃが芋 60 ゆで塩 ほうれん草(冷) 5	●焼きししゃも 手持ちししゃも 40	●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.8 ごま油 0.2																																							
●ピクルス 大根 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 砂糖 3 酢 4.3 塩 0.4		●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 30 酒 0.5 水 にんじん 10 白菜 40 塩 0.9 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5		●栄養満点がめ煮 油 0.4 にんじん 12 たけのこ(水煮) 8 こんにやく 12 水 こんぶ 0.08 厚けずり節(かつお) 0.4 干しいたけ 0.4 さつま揚げ 12 生揚げ(冷) 16 里芋(冷) 16 酒 0.4 砂糖 1.7	●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 30 にんじん 15	●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 15 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 15 白みそ 5 京風白みそ 10																																									
●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 6 エネルギー 867 kcal	たんぱく質 34.6 g	●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 6 エネルギー 867 kcal	たんぱく質 38.1 g	●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 6 エネルギー 816 kcal	たんぱく質 35.8 g	●黒コッペパン 黒コッペパン 60	たんぱく質 30.9 g	●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 15 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 15 白みそ 5 京風白みそ 10 エネルギー 766 kcal	たんぱく質 29.3 g																																						
29日(月)	麦ごはん 磯香あえ 雑煮 牛乳 (乳)	30日(火)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳 (乳)小	31日(水)	ハヤシライス(ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳 (乳)小	【令和6年1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																																									
●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7	なると 8 里芋(冷) 10 塩 0.6 しょうゆ 3 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(市内産) 5 ゆで塩	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	白菜 35 しょうゆ 0.65 赤みそ 10 コチジャン 1.3 白菜刻みキムチ(冷) 7 豆腐(冷) 40 長ねぎ 10 にら 5	●ごはん 精白米 110	塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立名</th> <th rowspan="2">加工食品名</th> <th colspan="3">アレルギーの原因物質</th> </tr> <tr> <th>卵</th> <th>乳</th> <th>小麦</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>蒸ししゅうまい</td> <td>しゅうまい</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ヨーグルト</td> <td>ヨーグルト</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ハヤシライス</td> <td>デミグラスソース</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>黒コッペパン</td> <td>黒コッペパン</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>ポテトのクリーム煮</td> <td>ペンネマカロニ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>サクッとふんわりとり天</td> <td>天ぷら粉</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>				献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			卵	乳	小麦	蒸ししゅうまい	しゅうまい			○	ヨーグルト	ヨーグルト		○		ハヤシライス	デミグラスソース			○	黒コッペパン	黒コッペパン			○	ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	サクッとふんわりとり天	天ぷら粉			○
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質																																													
		卵	乳	小麦																																											
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○																																											
ヨーグルト	ヨーグルト		○																																												
ハヤシライス	デミグラスソース			○																																											
黒コッペパン	黒コッペパン			○																																											
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○																																											
サクッとふんわりとり天	天ぷら粉			○																																											
●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 水 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 片栗粉 0.2		●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3	●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 1 にんにく 0.1 塩 0.35 みりん 0.1 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 塩 1 こしょう 0.01 じゃが芋 35 トマト水煮 10 トマケチャップ 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 小麦粉 7 生クリーム 3.9	●みかん みかん 80	<p>※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、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。</p> <p>※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。</p> <p>※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。</p>																																									
●雑煮 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 大根 30 エネルギー 831 kcal	かながわ産品 学校給食デー	●豆腐チゲ ごま油 1.3 にんにく 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 水 がらすープ 1.3 エネルギー 798 kcal	たんぱく質 30.2 g	●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 エネルギー 867 kcal	たんぱく質 30.4 g	<p>※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)</p> <p>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</p>																																									