

月	火	水	木	金
<p>学校給食費の口座振替日 (納期限)</p> <p>【第1期】(4・5月分) 7月1日(月)</p> <p>【第2期】(6月分) 7月31日(水)</p> <p>※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。</p>	<p>麦ごはん あじフライ ① 中濃ソース</p> <p>2日</p> <p>ポークビーンズ* ベジタブルスープ 牛乳★(乳)</p> <p>877kcal 32.5g</p>	<p>チキンクリーム ライス(乳)① (ターメリックライス)</p> <p>3日</p> <p>ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)</p> <p>862kcal 30.4g</p>	<p>七夏の行事食</p> <p>麦ごはん とり肉の揚げあえ 磯香あえ 七タ汁 牛乳★(乳)</p> <p>4日</p> <p>781kcal 30.7g</p>	<p>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 ① ミネストローネ 牛乳★(乳)</p> <p>5日</p> <p>859kcal 30.9g</p>
<p>麦ごはん パオズ ① スタミナ炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>8日</p> <p>777kcal 33.4g</p>	<p>ロールパン★ ① ミートパスタ ① キャベツと コーンのスープ フルーツ白玉 牛乳★(乳)</p> <p>9日</p> <p>790kcal 29.3g</p>	<p>ごはん ぶりのつけ揚げ もやし炒め かきたまスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>10日</p> <p>840kcal 37.3g</p>	<p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>11日</p> <p>822kcal 36.0g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>12日</p> <p>856kcal 32.9g</p>
<p>学校給食レシピと レシピ動画を公開中!</p> <p>*がついた料理はレシピを紹介しています。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>	<p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) じゃこきゅうり たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>16日</p> <p>780kcal 32.9g</p>	<p>麦ごはん 夏野菜のカレー① キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)</p> <p>17日</p> <p>862kcal 31.3g</p>	<p>麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>18日</p> <p>775kcal 28.9g</p>	<p>※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。</p>

献立コンクールを実施します!



献立づくりを通じて川崎を知って、関わって、好きになろう

応募テーマ

私の考える「健康給食」
~これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい献立~

- 応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
- 応募資格：市立中学校に在籍の生徒・保護者
- 応募締切：令和6年8月28日(水)
- 審査基準
 - 【生徒部門】
 - ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった1食分の献立
 - ・栄養バランスがとれていること
 - 【保護者部門】
 - ・「副菜」1品分の料理

- 【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
 - ・これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい理由がきちんと記載されていること
 - ・自分が住んでいるまちをアピールする内容が含まれていること

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、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。

※「かわさきぞだち」(市内産)の野菜

5日 ミネストローネ 「トマト」

9日 ミートパスタ 「たまねぎ」
キャベツとコーンのスープ 「たまねぎ」

16日 たまねぎのみそ汁 「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。)

※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。

野菜ちゃんのイラストのある日は「かわさきぞだち」の使用日です。



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 牛乳 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 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 日献立

※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。

1日(月)	市制記念日	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
		麦ごはん あじフライ 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ 牛乳	チキンクリームライス(ターメリックライス) ひじきのサラダ 牛乳	麦ごはん とり肉の揚げあえ 磯香あえ セタ汁 牛乳	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 ミネストローネ 牛乳
		【献立のねらい】旬の魚のあじについて知る ●麦ごはん 92 油 0.65 精白米 5 ベーコン 0.7 米粒麦 8 たまねぎ 40 にんじん 20 ●あじフライ 7.8 水 0.8 揚げ油 0.8 あじフライ 60 しょうゆ 0.03 スープの素 1.3 ●中濃ソース 35 じゃが芋 0.35 中濃ソース(袋) 8 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 8 ●ポークビーンズ 0.5 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 赤ワイン 2 たまねぎ 26 小豆 15 にんじん 15 塩 0.2 しょうゆ 0.06 水 0.3 砂糖 0.3 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 5 チリパウダー 0.01 ゆで大豆 22 片栗粉 0.3 ●ベジタブルスープ エネルギー 877 kcal たんぱく質 32.5 g	◎酢の効果を知る ●ターメリックライス 105 砂糖 0.7 精白米 5 しょうゆ 1 油 0.7 油 0.4 ターメリック 0.06 白すりごま 0.4 ●チキンクリームライス 0.7 油 1 ベーコン 1 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 20 塩 1.4 しょうゆ 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 さやいんげん(冷) 5 ●ひじきのサラダ 0.8 ひじき 7 ホールコーン(冷) 7 10 にんじん 10 キャベツ 28 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 1.4 ●かきたまスープ エネルギー 862 kcal たんぱく質 30.4 g	七タの行事について知る ●麦ごはん 97 こんぶ 0.6 精白米 6 厚けずり節(かつお) 6 米粒麦 8 にんじん 12 たまねぎ 25 塩 0.8 ●とり肉の揚げあえ 3.5 しょうゆ 1 揚げ油 70 糸かまぼこ 10 とり肉(皮つき) 0.9 ちらしかまぼこ 5 しょうゆ 1.8 とうがん 15 酒 0.3 ほうれん草(冷) 5 しょうが 12.6 片栗粉 0.6 油 0.3 ●磯香あえ 40 もやし 10 にんじん 15 きゅうり 15 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.3 ぎざみのり 0.3 ●セタ汁 水 エネルギー 781 kcal たんぱく質 30.7 g	「かわさきそだち」のトマトについて知る ●麦ごはん 92 たまねぎ 20 精白米 6 にんじん 15 米粒麦 8 塩 0.9 しょうゆ 0.04 水 0.6 ●てり焼きハンバーグ 80 ハンバーグ 80 水 5 スープの素 0.6 砂糖 1.8 キャベツ 25 しょうゆ 3 トマト(市内産) 16 片栗粉 2 トマト水煮 9 ミックスビーンズ 2.5 ●スパゲッティバジルソース 0.6 油 0.5 にんにく 0.4 5 ベーコン 5 炒めたまねぎ(冷) 12.5 塩 0.2 しょうゆ 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 ●ミネストローネ 0.6 油 0.36 にんにく 1.5 セロリ 1.5 ベーコン 4.5 エネルギー 859 kcal たんぱく質 30.9 g
		※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。			
8日(月)	麦ごはん パオズ スタミナ炒め 生揚げのスープ 牛乳	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
	◎スタミナがつく食品を知る ●麦ごはん 35 生揚げ(冷) 0.9 精白米 8 塩 1.3 米粒麦 5 しょうゆ 1.3 ●パオズ 50 がらスープ 1.3 パオズ 5 長ねぎ 5 チンゲン菜 5 ●スタミナ炒め 0.5 油 0.4 にんにく 0.1 しょうが 15 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 8 にんじん 20 たまねぎ 1.4 砂糖 4.2 しょうゆ 0.07 オイスターソース 1.4 もやし 35 には 5 片栗粉 1.4 ごま油 0.3 ●生揚げのスープ 0.5 油 20 とり肉(皮なし) 15 にんじん 15 水 25 キャベツ 25 エネルギー 777 kcal たんぱく質 33.4 g	◎夏野菜のなすを味わう ●ロールパン 0.78 塩 0.03 ロールパン 60 しょうゆ 1.3 スープの素 1.3 ●ミートパスタ 0.4 油 0.24 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 35 たまねぎ(市内産) 30 豚肉(もも) 15 にんじん 0.48 塩 0.04 しょうゆ 15 トマト水煮 10 トマトピューレ 5 マッシュルーム(水煮) 12 なす 9 トマトケチャップ 2 ウスターソース 5 ズッキーニ 24 ペンネマカロニ 1.2 ゆで塩 1.2 油 1.2 小麦粉 1.2 ●キャベツとコーンのスープ 5 ベーコン 16 水 16 たまねぎ(市内産) 40 にんじん 16 16 キャベツ 40 40 ホールコーン(冷) 20 エネルギー 790 kcal たんぱく質 29.3 g	卵の流通について知る ●ごはん 2.6 しょうゆ 30 精白米 100 豆腐(冷) 1.3 米粒麦 30 片栗粉 20 卵 8 わかめ(冷) 8 ●ぶりのつけ揚げ 3.5 揚げ油 70 ぶり(角・澱粉付) 1.6 水 3.2 砂糖 1.6 しょうゆ 0.5 みりん 3.6 ●もやし炒め 12 油 6 ベーコン 50 たまねぎ 5 にんじん 12 12 もやし 50 50 ゆで塩 0.3 塩 0.3 しょうゆ 0.02 0.6 油 0.6 しょうゆ 0.5 片栗粉 5 0.5 ビーマン 5 ●かきたまスープ 20 水 10 とり肉(皮なし) 10 20 にんじん 10 10 塩 0.8 0.8 がらスープ 1.3 1.3 エネルギー 840 kcal たんぱく質 37.3 g	◎ラー油の効果を知る ●麦ごはん 1.3 しょうゆ 1.3 精白米 97 1.3 米粒麦 8 1.3 1.3 5 0.6 ●マーボー丼 0.45 油 0.2 にんにく 0.3 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 24 大豆ミート(小粒) 4.8 砂糖 1.3 しょうゆ 5 しょうゆ 7 水 6.2 赤みそ 95 豆腐(冷) 15 15 長ねぎ 1.5 1.5 片栗粉 0.3 0.3 ラー油 0.3 ●野菜スープ 0.6 油 20 とり肉(皮なし) 15 15 にんじん 25 25 水 30 30 もやし 1 1 キャベツ 0.04 0.04 塩 1 1 しょうゆ 0.04 0.04 ●ヨーグルト 100 ヨーグルト 100 ●さばの塩焼き 60 塩(切り身) 60 ●カレー肉じゃが 0.5 油 12 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 こんにやく 18 18 にんじん 13 13 たまねぎ 22 22 水 43 43 じゃが芋 1.1 1.1 砂糖 0.16 0.16 塩 0.24 0.24 カレー粉 3.4 3.4 しょうゆ 5 5 むきえだ豆(冷) 5 ●かんぴょうのみそ汁 0.6 水 6 こんぶ 5 5 厚けずり節(かつお) 15 15 かんぴょう 25 25 たまねぎ 4.8 4.8 豆腐(冷) 4.8 4.8 赤みそ 4.8 4.8 白みそ 4.8 4.8 エネルギー 822 kcal たんぱく質 36.0 g	◎香辛料の働きを知る 8 ほうれん草(冷) 8 エネルギー 856 kcal たんぱく質 32.9 g

15日(月)	海の日	16日(火)	17日(水)	18日(木)
		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこきゅうり たまねぎのみそ汁 牛乳(乳)	麦ごはん 夏野菜のカレー キャベツのスープ煮 牛乳(乳)小	麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 豚汁 牛乳(乳)
		「かわさきそだち」のたまねぎについて知る		◎夏野菜のとうがんにについて知る
		◎麦ごはん 精白米 102 米粒麦 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) 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 ●じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3 ●じゃこきゅうり(きゅうり) きゅうり 42 ゆで塩 1.4 酢 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.9 g	◎夏野菜のズッキーニを味わう ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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) 70 白ワイン 1.5 炒めたまねぎ(冷) 18.5 にんじん 15 水 40 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 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 ●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 エネルギー 862 kcal たんぱく質 31.3 g	◎夏野菜のとうがんにについて知る ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 10 にんじん 15 こんにやく 10 水 10 エネルギー 775 kcal たんぱく質 28.9 g

【令和6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
あじフライ	あじフライ			○
パオズ	パオズ			○
ロールパン	ロールパン			○
ミートパスタ	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○

※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、桃、りんご、ゼラチンもアレルギーの原因となります。
※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。