令和６年10月献立表　南部学校給食センター　B献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
【３日のSDGs DAY】 **SDGs × 健康給食** SDGｓに関わる食材を使用して「大豆ミートのドライカレー」を提供し、給食を通じてSDGｓの学びを推進します。	1日 麦ごはん きのこのストロガノフ 乳 小 キャベツとウインナーのスープ煮 牛乳★ 乳 889kcal 31.6g	2日 ごはん いわしのかば焼き＊ おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ＊ 牛乳★ 乳 767kcal 31.5g	3日 SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートのドライカレー＊ 小 ベジタブルスープ ヨーグルト★ 乳 牛乳★ 乳 899kcal 36.2g	4日 麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらたまスープ 卵 牛乳★ 乳 820kcal 33.8g
7日 ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツのごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★ 乳 753kcal 30.4g	8日 麦ごはん 生揚げのキムチ炒め 根菜のごまサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳★ 乳 777kcal 28.5g	9日 ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ 小 五目豆 めった汁 牛乳★ 乳 906kcal 34.3g	10日 麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根ともやしのカレー炒め けんちん汁＊ 牛乳★ 乳 753kcal 33.6g	11日 麦ごはん ユーリンチー 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ 乳 827kcal 33.8g
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！ ＊がついた料理はレシピを紹介しています。 ▲詳細はこちら	学校給食費の口座振替日（納期限） 【第４期】（８・９月分） 9月 30日（月） 【第５期】（１０月分） 10月 31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。	16日 マーボー丼（麦ごはん） 野菜スープ 牛乳★ 乳 748kcal 32.4g	17日 麦ごはん あじフライ 小 中濃ソース きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳★ 乳 872kcal 30.8g	18日 ロールパン★ 小 ポテトのクリーム煮 乳 小 ジュリエンヌスープ フルーツポンチ 牛乳★ 乳 819kcal 29.5g
21日 ツナそぼろごはん＊（麦ごはん） 肉野菜炒め 大根のとろみ汁 牛乳★ 乳 806kcal 33.0g	22日 肉丼（麦ごはん） 豆腐のみそ汁 牛乳★ 乳 784kcal 32.4g	Green For All KAWASAKI 2024 緑化かわさきフェア 24日の焼きのりの袋のイラストは、中野島中学校２年　塵濱　里帆さんが「緑化かわさきフェア」をイメージし考案しました。	24日 麦ごはん　焼きのり かつおとごぼうのみそがらめ 塩だれ野菜 かきたま汁 卵 牛乳★ 乳 788kcal 36.0g	25日 麦ごはん チキンカレー 小 ひじきのサラダ＊ 牛乳★ 乳 871kcal 31.5g
28日 麦ごはん ハンバーグ 小 ボイル野菜 和風ドレッシングあえ ハムのクリームスープ 乳 小 牛乳★ 乳 831kcal 31.9g	29日 とりむね肉のひつまぶし風照焼丼（麦ごはん） 切り干し大根のゴママヨサラダ 春雨スープ 牛乳★ 乳 857kcal 36.5g	30日 ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳★ 乳 864kcal 35.0g	31日 麦ごはん 春巻き 小 ホイコーロー＊ わかめとえのきのスープ 牛乳★ 乳 767kcal 27.3g	

献立コンクールへの応募ありがとうございました

生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集し、最優秀賞の作品を給食として提供します。
審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。給食提供は、生徒部門は令和7年1月、保護者部門は２月です。

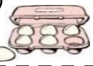
- ※県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。
- ※「かわさきそだち」（市内産）の野菜
  ２４日　塩だれ野菜　「きゅうり」
  （天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。）

菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。

- ※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。
- ※の枠内下部の数字は、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）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

※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　10月分献立表（詳細版）

◎給食目標「給食でSDGsを考えよう」

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　B献立

※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（火）

麦ごはん　きのこのストロガノフ　キャベツとウインナーのスープ煮　牛乳　乳 小

【献立のねらい】　旬の食品「きのこ」を味わう

献立	食品	分量
●麦ごはん	精白米	102
	米粒麦	8
●きのこのストロガノフ	油	1.3
	豚肉（もも）	30
	豚肉（肩）	30
	赤ワイン	3.9
	たまねぎ	52
	エリンギ（冷）	11
	えのきたけ（冷）	15
	にんじん	26
	水	
	塩	1.1
	こしょう	0.07
	デミグラスソース	15.6
	トマトケチャップ	6.5
	ウスターソース	5.2
	しょうゆ	1.3
	たまねぎ	32
	カラメルソース	2
	油	5.2
	小麦粉	5.8
	生クリーム	3.9
●キャベツとウインナーのスープ煮	油	0.6
	ウインナーソーセージ	15
	キャベツ	50
	にんじん	6
	スープの素	0.2
	しょうゆ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02

エネルギー 889 kcal　たんぱく質 31.6 g

2日（水）

ごはん　いわしのかば焼き　おひたし　具だくさん！ちゃんこなべ風スープ　牛乳　乳

ちゃんこ鍋について知る

献立	食品	分量
●ごはん	精白米	100
●いわしのかば焼き	揚げ油	2
	いわし（フィレ・澱粉付）	40
	水	2.5
	みりん	0.7
	砂糖	2.1
	しょうゆ	3.5
	酒	1
●おひたし	水	
	こんぶ	0.1
	厚けずり節（かつお）	1.2
	砂糖	0.5
	しょうゆ	2.9
	みりん	1
	油揚げ（冷）	8
	もやし	42
	小松菜	10
	ゆで塩	
●具だくさん！ちゃんこなべ風スープ	水	
	こんぶ	0.3
	厚けずり節（かつお）	2
	とり肉（皮なし）	15
	にんじん	8
	大根	20
	とり肉団子	15
	酒	0.3
	塩	0.9
	しょうゆ	1
	がらスープ	1
	豆腐（冷）	20
	白菜	35
	白玉団子（冷）	20
	長ねぎ	5

エネルギー 767 kcal　たんぱく質 31.5 g

3日（木）

麦ごはん　大豆ミートのドライカレー　ベジタブルスープ　ヨーグルト　牛乳　乳 小

◎給食でSDGsを考える

献立	食品	分量
●麦ごはん	精白米	102
	米粒麦	8
●大豆ミートのドライカレー	油	1.3
	にんにく	0.3
	しょうが	0.2
	豚ひき肉（もも）	32
	赤ワイン	2.6
	たまねぎ	65
	にんじん	33
	トマト水煮	10
	ホールコーン（冷）	20
	砂糖	0.3
	塩	1.1
	ウスターソース	3.5
	しょうゆ	2.5
	カレー粉	1
	大豆ミート（小粒）	11
	油	1.7
	小麦粉	1.7
	ピーマン	7
●ベジタブルスープ	油	0.6
	ベーコン	2
	とり肉（皮なし）	14
	たまねぎ	35
	にんじん	20
	水	
	塩	0.8
	こしょう	0.02
	スープの素	1.2
	じゃが芋	35
	片栗粉	0.6
	さやいんげん（冷）	5
●ヨーグルト	ヨーグルト	100

SDGs　DAY

エネルギー 899 kcal　たんぱく質 36.2 g

4日（金）

麦ごはん　タッカルビ　わかめのサラダ　にらたまスープ　牛乳　卵 乳

◎食品を無駄なく使う（さつま芋）

献立	食品	分量
●麦ごはん	精白米	92
	米粒麦	8
●タッカルビ	油	0.5
	とり肉（皮つき）	55
	にんにく	0.3
	しょうが	0.4
	長ねぎ	3
	酒	1
	砂糖	1.2
	しょうゆ	1.8
	にんじん	13
	たまねぎ	18
	キャベツ	20
	さつま芋	10
	トック	20
	しょうゆ	1.8
	コチジャン	3.6
	ごま油	0.5
	白いりごま	1
●わかめのサラダ	もやし	30
	ホールコーン（冷）	8
	にんじん	12
	わかめ（冷）	8
	ゆで塩	
	たまねぎドレッシング	6
●にらたまスープ	水	
	豚肉（もも）	6
	豚肉（肩）	6
	塩	0.8
	こしょう	0.02
	がらスープ	1.3
	しょうゆ	2.4
	豆腐（冷）	35
	片栗粉	1.2
	にら	12
	卵	20
	ごま油	0.6

エネルギー 820 kcal　たんぱく質 33.8 g

7日（月）

ごはん　すき焼き煮　じゃことキャベツのごま酢あえ　じゃが芋のみそ汁　牛乳　乳

◎食品を無駄なく使う（長ねぎ）

献立	食品	分量
●ごはん	精白米	105
●すき焼き煮	油	0.6
	豚肉（もも）	30
	豚肉（肩）	30
	酒	1
	にんじん	15
	しらたき	25
	えのきたけ（冷）	10
	水	
	砂糖	2.4
	しょうゆ	6.2
	みりん	0.4
	長ねぎ	20
●じゃことキャベツのごま酢あえ	にんじん	10
	キャベツ	40
	小松菜	5
	しらす干し	2
	ゆで塩	
	砂糖	1.3
	しょうゆ	2
	塩	0.2
	酢	2.3
	白いりごま	1
●じゃが芋のみそ汁	水	
	こんぶ	0.6
	厚けずり節（かつお）	6
	たまねぎ	30
	じゃが芋	40
	赤みそ	4.8
	白みそ	4.8
	ほうれん草（冷）	5

エネルギー 753 kcal　たんぱく質 30.4 g

8日（火）

麦ごはん　生揚げのキムチ炒め　根菜のごまサラダ　とり肉と白菜のスープ　牛乳　乳

キムチについて知る

献立	食品	分量
●麦ごはん	精白米	92
	米粒麦	8
●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	2.8
	砂糖	0.4
	片栗粉	1
	生揚げ（冷）	35
	にら	6
	ごま油	0.5
●根菜のごまサラダ	まぐろフレーク	12
	ごぼう	8
	にんじん	5
	切り干し大根	3
	ホールコーン（冷）	5
	むきえだ豆（冷）	3
	ゆで塩	
	ごまドレッシング	10
	白すりごま	1
●とり肉と白菜のスープ	油	0.5
	とり肉（皮なし）	20
	酒	0.5
	水	
	にんじん	10
	白菜	40
	塩	0.9
	こしょう	0.04
	がらスープ	1.3
	しょうゆ	2
	片栗粉	1.3
	長ねぎ	5
	ほうれん草（冷）	5

エネルギー 777 kcal　たんぱく質 28.5 g

9日（水）

ごはん　赤しそふりかけ　ちくわの磯辺揚げ　五目豆　めった汁　牛乳　乳 小

郷土料理のめった汁について知る

献立	食品	分量
●ごはん	精白米	105
●赤しそふりかけ	赤しそ（粉）	1.32
●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
	水	
●五目豆	油	0.6
	とり肉（皮つき）	10
	にんじん	15
	ひじき	1
	こんにゃく	15
	ゆで大豆	25
	砂糖	2
	しょうゆ	4
●めった汁	油	0.6
	豚肉（もも）	12.5
	豚肉（肩）	12.5
	ごぼう	15
	にんじん	20
	水	
	たまねぎ	15
	大根	20
	油揚げ（冷）	7
	さつま芋	25
	赤みそ	7
	白みそ	4
	ほうれん草（冷）	5

エネルギー 906 kcal　たんぱく質 34.3 g

10日（木）

麦ごはん　銀ひらすのてり焼き　切り干し大根ともやしのカレー炒め　けんちん汁　牛乳　乳

銀ひらすについて知る

献立	食品	分量
●麦ごはん	精白米	97
	米粒麦	8
●銀ひらすのてり焼き	銀ひらす（切り身）	60
	酒	0.6
	しょうゆ	1.2
	水	3.6
	砂糖	2
	しょうゆ	4
	みりん	2
	片栗粉	0.48
●切り干し大根ともやしのカレー炒め	油	0.5
	ベーコン	2.3
	たまねぎ	14
	にんじん	6
	ゆで塩	
	もやし	30
	切り干し大根	3
	塩	0.35
	スープの素	0.35
	カレー粉	0.2
	しょうゆ	0.6
	片栗粉	0.3
●けんちん汁	油	0.5
	とり肉（皮なし）	20
	ごぼう	10
	にんじん	15
	こんにゃく	15
	水	
	こんぶ	0.6
	厚けずり節（かつお）	4
	じゃが芋	30
	塩	0.5
	豆腐（冷）	35
	しょうゆ	3.6
	長ねぎ	8

エネルギー 753 kcal　たんぱく質 33.6 g

11日（金）

麦ごはん　ユーリンチー　三色ナムル　青菜と豆腐のスープ　牛乳　乳

中国料理のユーリンチーについて知る

献立	食品	分量
●麦ごはん	精白米	97
	米粒麦	8
●ユーリンチー	揚げ油	3.5
	とり肉（皮つき）	70
	酒	0.9
	塩	0.18
	こしょう	0.02
	片栗粉	9.9
	ごま油	0.36
	長ねぎ	8
	しょうが	0.36
	砂糖	0.8
	しょうゆ	4
	水	4
	がらスープ	0.09
	酢	2.3
●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
●青菜と豆腐のスープ	油	0.5
	ベーコン	4
	豚肉（もも）	7
	豚肉（肩）	7
	たまねぎ	25
	にんじん	10
	水	
	豆腐（冷）	30
	塩	1
	こしょう	0.04
	がらスープ	1.3
	しょうゆ	1.2
	片栗粉	0.6
	チンゲン菜	10

エネルギー 827 kcal　たんぱく質 33.8 g

14日（月） スポーツの日

15日（火） かわさき家庭と地域の日

16日（水）

マーボー丼（麦ごはん） 野菜スープ
牛乳 (乳)

◎大豆ミートについて知る

● 麦ごはん	
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）	24
大豆ミート（小粒）	4.8
砂糖	1.3
しょうゆ	5
トマトケチャップ	7
水	
赤みそ	6.2
豆腐（冷）	95
長ねぎ	13
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	
もやし	25
キャベツ	30
塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
にら	5
ごま油	0.6

エネルギー 748 kcal　たんぱく質 32.4 g

17日（木）

麦ごはん あじフライ 中濃ソース
きんぴらごぼう かぶのみそ汁
牛乳 (乳)(小)

◎プラスチックごみの削減について考える

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 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	8
● きんぴらごぼう	
油	0.5
豚肉（もも）	8
豚肉（肩）	8
ごぼう	22
こんにゃく	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
● かぶのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
かんぴょう	3
たまねぎ	25
油揚げ（冷）	5
赤みそ	7
白みそ	3
かぶ	25

エネルギー 872 kcal　たんぱく質 30.8 g

18日（金）

ロールパン ポテトのクリーム煮
ジュリエンヌスープ フルーツポンチ
牛乳 (乳)(小)

マカロニについて知る

● ロールパン	
ロールパン	60
● 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
水	
ペンネマカロニ	12
調理用牛乳	55
豆乳	5.4
油	4.8
小麦粉	4.8
じゃが芋	60
ゆで塩	
ほうれん草（冷）	5
● ジュリエンヌスープ	
油	0.6
ベーコン	5
セロリ	1
にんじん	15
たまねぎ	25
水	
キャベツ	35
スープの素	1.3
しょうゆ	0.4
塩	0.7
こしょう	0.04
● フルーツポンチ	
ミックスフルーツ	70
野菜入りゼリー	25

エネルギー 819 kcal　たんぱく質 29.5 g

21日（月）

ツナそぼろごはん（麦ごはん）
肉野菜炒め 大根のとろみ汁
牛乳 (乳)

チンゲン菜の栄養を知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● ツナそぼろ	
水	
にんじん	22
まぐろフレーク	46
酒	2
砂糖	2
しょうゆ	2.6
● 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	22
白菜	25
塩	0.5
こしょう	0.01
しょうゆ	0.4
片栗粉	1
チンゲン菜	5
● 大根のとろみ汁	
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
しょうゆ	1.7
塩	0.8
豆腐（冷）	30
片栗粉	2
長ねぎ	8
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 806 kcal　たんぱく質 33.0 g

22日（火）

肉丼（麦ごはん） 豆腐のみそ汁
牛乳 (乳)

小松菜の栄養を知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● 肉丼	
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
こんにゃく	30
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
● 豆腐のみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	35
豆腐（冷）	35
赤みそ	5
白みそ	5
小松菜	5

エネルギー 784 kcal　たんぱく質 32.4 g

23日（水） 給食休止日

24日（木）

麦ごはん 焼きのり
かつおとごぼうのみそがらめ
塩だれ野菜 かきたま汁 牛乳 (卵)(乳)

◎給食を通して緑化かわさきフェアについて知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 焼きのり	
焼きのり（1/8切5枚）	1.25
● かつおとごぼうのみそがらめ	
揚げ油	3
かつお（角）	60
酒	1
しょうゆ	0.8
片栗粉	10.8
油	0.3
ごぼう	12
水	5
しょうが	0.2
しょうゆ	0.2
赤みそ	4.7
砂糖	2.3
みりん	1.2
● 塩だれ野菜	
にんじん	10
もやし	30
キャベツ	12
きゅうり（市内産）	8
ゆで塩	
ごま油	0.8
白いりごま	1.2
塩	0.36
● かきたま汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
にんじん	10
塩	0.8
しょうゆ	0.5
ちらしかまぼこ（梅）	8
豆腐（冷）	30
片栗粉	0.6
卵	20
長ねぎ	8
ほうれん草	5
ゆで塩	

エネルギー 788 kcal　たんぱく質 36.0 g

25日（金）

麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ
牛乳 (乳)(小)

◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● 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）	70
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	8
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
● 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
キャベツ	20
むきえだ豆（冷）	5
ゆで塩	
酢	1.4
砂糖	0.7
しょうゆ	3
油	0.7
白いりごま	0.4
白すりごま	0.4

エネルギー 871 kcal　たんぱく質 31.5 g

28日（月）

麦ごはん　ハンバーグ
ボイル野菜和風ドレッシングあえ
ハムのクリームスープ　牛乳　（乳）（小）

新献立　ハムのクリームスープを味わう

材料	量
● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ハンバーグ	
ハンバーグ	70
油	0.5
たまねぎ	13
水	5
デミグラスソース	4
トマトケチャップ	5.6
ウスターソース	1.2
● ボイル野菜 和風ドレッシングあえ	
ホールコーン（冷）	10
もやし	30
キャベツ	20
ゆで塩	
和風ドレッシング	6
塩	0.06
● ハムのクリームスープ	
油	0.5
とり肉（皮なし）	10
たまねぎ	35
にんじん	15
水	
じゃが芋	25
ポークハム	10
スープの素	1
塩	0.8
こしょう	0.02
調理用牛乳	60
油	3
小麦粉	3
ほうれん草	5
ゆで塩	

エネルギー　**831**　kcal　　たんぱく質　**31.9**　g

29日（火）

とりむね肉のひつまぶし風照焼丼（麦ごはん）
切り干し大根のゴママヨサラダ
春雨スープ　牛乳　（乳）

◎食品を無駄なく使う（切り干し大根）

材料	量
● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● 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）	60
とり肉（むね・皮なし）	20
酒	1.2
塩	0.3
片栗粉	12
水	
砂糖	4.2
しょうゆ	7
酒	2
みりん	1.4
長ねぎ	7
● 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	0.08
砂糖	0.5
しょうゆ	1.6
ドレッシング（マヨネーズタイプ卵不使用）	4
白すりごま	2
● 春雨スープ	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
豚肉（もも）	7.5
豚肉（肩）	7.5
たまねぎ	25
にんじん	10
塩	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

エネルギー　**857**　kcal　　たんぱく質　**36.5**　g

30日（水）

ごはん　さばの塩焼き
じゃが芋のそぼろ煮
根菜汁　牛乳　（乳）

さばについて知る

材料	量
● ごはん	
精白米	100
● さばの塩焼き	
塩さば（切り身）	60
● じゃが芋のそぼろ煮	
油	0.3
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
● 根菜汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
かんぴょう	1
とり肉（皮なし）	15
酒	0.5
ごま油	0.2
ごぼう	10
大根	25
にんじん	15
油揚げ（冷）	5
塩	0.5
しょうゆ	3
さやいんげん（冷）	5

エネルギー　**864**　kcal　　たんぱく質　**35.0**　g

31日（木）

麦ごはん　春巻き　ホイコーロー
わかめとえのきのスープ　牛乳　（乳）（小）

◎揚げ油のリサイクルについて知る

材料	量
● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● 春巻き	
揚げ油	2
春巻き	50
● ホイコーロー	
油	1
にんにく	0.2
しょうが	0.3
豚肉（もも）	22.5
豚肉（肩）	22.5
酒	1
長ねぎ	10
キャベツ	60
ゆで塩	
塩	0.1
しょうゆ	3
テンメンジャン	3
砂糖	1.4
オイスターソース	0.5
ごま油	0.6
豆板醤	0.2
片栗粉	2
ピーマン	5
● わかめとえのきのスープ	
ベーコン	6
水	
にんじん	13
たまねぎ	30
えのきたけ（冷）	10
塩	1
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
わかめ（冷）	10

エネルギー　**767**　kcal　　たんぱく質　**27.3**　g

【令和6年10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			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
春巻き	春巻き			○
ハンバーグ きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
ロールパン	ロールパン			○
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※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、オレンジ、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