

月	火	水	木	金
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！ *がをついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。 『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。 ▲詳細はこちら 学校給食費の口座振替日（納期限） 【第5期】（10月分） 10月 31日（木） 【第6期】（11月分） 12月 2日（月） ※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。				
	5日 麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 豆腐チゲ 牛乳★（乳） 839kcal 38.7g	6日 ごはん 蒸ししゅうまい（小） チャプチェ 青菜と卵のスープ（卵） 牛乳★（乳） 792kcal 28.7g	7日 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 五目豆 白菜のみそ汁 牛乳★（乳） 876kcal 35.7g	8日 麦ごはん 根菜カレー じゃことキャベツの ごま酢あえ ヨーグルト★（乳） 牛乳★（乳） 819kcal 30.0g
11日 高野豆腐のそぼろごはん* （麦ごはん） キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳★（乳） 793kcal 33.7g	12日 麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳★（乳） 794kcal 28.6g	13日 麦ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース（小） ひじきのサラダ* 白いんげん豆の ポタージュ（乳）（小） 牛乳★（乳） 888kcal 30.5g	14日 麦ごはん ごま塩 カレーコロッケ（小） もやしのうま煮 白菜スープ 牛乳★（乳） 785kcal 27.9g	15日 麦ごはん 銀ひらすの香味ソース 肉じゃが たまねぎのみそ汁 牛乳★（乳） 789kcal 35.1g
18日 ごはん ホキフライ（小） 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳★（乳） 814cal 24.5g	19日 ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし すいとん（小） 牛乳★（乳） 785kcal 37.2g	20日 ハヤシライス（乳）（小） （麦ごはん） コーンソテー 牛乳★（乳） 902kcal 31.5g	21日 ロールパン★（小） さつま芋のクリーム煮（乳）（小） ミネストローネ* 牛乳★（乳） 780kcal 31.0g	22日 和食の日の行事食 ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁* 牛乳★（乳） 841kcal 30.0g
25日 麦ごはん とり肉のチリソース ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★（乳） 889kcal 36.6g	26日 野菜入りスタミナ丼* （麦ごはん） わかめとコーンのスープ りんご 牛乳★（乳） 809kcal 34.4g	27日 麦ごはん 生揚げの四川煮* ポイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中華スープ 牛乳★（乳） 832kcal 31.5g	28日 チキンクリーム ライス（乳）（小） （麦ごはん） キャベツのスープ煮* 牛乳★（乳） 871kcal 30.6g	29日 切り干し大根のまぜごはん （しょうゆごはん） かれのいたた揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳★（乳） 759kcal 31.2g

※県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。
キャベツは、県内を含む複数の産地より調達します。
※「かわさきそだち」（市内産）の野菜
1日 わかめのみそ汁「大根」
8日 根菜カレー「大根」
22日 けんちん汁「大根」
27日 ポイル野菜「にんじん」「キャベツ」
（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。
※の枠内下部の数字は、エネルギー（kcal）とたんばく質（g）を表示しています。



野菜ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」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。



※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。



▲詳細はこちら

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。



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。

※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。

[illegible]

11日(月)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳	乳	12日(火)	麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳	乳	13日(水)	麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのサラダ 白いんげん豆のポタージュ 牛乳	乳	14日(木)	麦ごはん ごま塩 カレーコロッケ もやしのうま煮 白菜スープ 牛乳	乳	15日(金)	麦ごはん 銀ひらすの香味ソース 肉じゃが たまねぎのみそ汁 牛乳	乳
里芋について知る			◎伝統的な調味料しょうゆについて知る			旬の食品「きのこ」を味わう			旬の食品「白菜」を味わう			◎だしを味わう		
●麦ごはん	大根	30	●麦ごはん	ごぼう	15	●麦ごはん	●白いんげん豆のポタージュ	0.6	●麦ごはん	水		●麦ごはん	さやいんげん(冷)	5
精白米	里芋(冷)	20	精白米	にんじん	15	精白米	油	92	精白米	白菜	60	精白米	●たまねぎのみそ汁	
米粒麦	こんにやく	10	米粒麦	大根	20	米粒麦	ベーコン	8	米粒麦	塩	0.8	米粒麦	水	
●高野豆腐のそぼろごはん	油揚げ(冷)	8	●ちくわのかば焼き	こんにやく	10	●豆腐ハンバーグきのこソース	たまねぎ	35	●ごま塩	こしょう	0.03	●銀ひらすの香味ソース	こんぶ	0.6
油	塩	0.4	揚げ油	水	20	豆腐ハンバーグ	にんじん	15	黒いりごま	がらスープ	1.3	銀ひらす(切り身)	厚けずり節(かつお)	6
しょうが	しょうゆ	3	焼きちくわ	じゃが芋	2.5	油	豆腐(冷)	35	塩	2.2	1	油	かんぴょう	3
豚ひき肉(もも)	長ねぎ	10	赤みそ	豆腐(冷)	7.5	しめじ	赤みそ	5.5	水	0.11	1.2	にんにく	たまねぎ	35
にんじん	片栗粉	1.8	水	白みそ	4	えのきたけ(冷)	白みそ	5.5	カレーコロッケ	しょうゆ		しょうが	豆腐(冷)	25
酒			砂糖	長ねぎ	2	こしょう	こしょう	10	揚げ油			水	赤みそ	4.8
みりん			しょうゆ		3.2	水	0.01		カレーコロッケ			砂糖	白みそ	4.8
砂糖			みりん		0.2	砂糖	5		もやしのうま煮			みりん	ほうれん草(冷)	5
しょうゆ			●もやし炒め			しょうゆ	1.5		油			しょうゆ		
凍り豆腐			油		0.5	みりん	1.5		しょうが	0.5		豆板醤		
大豆ミート(小粒)		3	ベーコン		3.6	片栗粉	0.3		豚肉(もも)	0.13		酢		
●キャベツの塩こんぶあえ			たまねぎ		12	●ひじきのサラダ			砂糖	7		ごま油		
キャベツ		60	にんじん		6	ひじき	0.8		しょうゆ	1		片栗粉		
ゆで塩			もやし		50	ホールコーン(冷)	5		しょうゆ	3.5		●肉じゃが		
ごま油		0.5	ゆで塩			にんじん	10		にんじん	7		油	0.8	
塩		0.3	ごしょう		0.3	キャベツ	25		もやし	58		豚肉(もも)	15	
塩こんぶ		1.3	しょうゆ		0.02	むきえだ豆(冷)	5		片栗粉	0.8		豚肉(肩)	15	
白いりごま		1	片栗粉		0.6	ゆで塩			にら	4		こんにやく	10	
●のっぺい汁			チンゲン菜		5	酢	1.4		●白菜スープ			にんじん	20	
水			●豚汁			砂糖	0.7		油	0.5		たまねぎ	25	
こんぶ		0.6	油		0.6	しょうゆ	3		ベーコン	2.5		水		
厚けずり節(かつお)		4	豚肉(もも)		10	油	0.7		とり肉(皮なし)	25		じゃが芋	50	
とり肉(皮つき)		15	豚肉(肩)		10	白いりごま	0.4		にんじん	10		酒	0.4	
にんじん		15			10	白すりごま	0.4		しめじ	6		砂糖	2	
エネルギー	793 kcal		たんぱく質	33.7 g		エネルギー	888 kcal		たんぱく質	30.5 g		エネルギー	789 kcal	
たんぱく質	33.7 g		たんぱく質	28.6 g		たんぱく質	30.5 g		たんぱく質	27.9 g		たんぱく質	35.1 g	
18日(月)	ごはん ホキフライ 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳	乳	19日(火)	ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし すいとん 牛乳	乳	20日(水)	ハヤシライス(麦ごはん) コーンソテー 牛乳	乳	21日(木)	ロールパン さつま芋のクリーム煮 ミネストローネ 牛乳	乳	22日(金)	ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁 牛乳	乳
◎ごはんのよさを知る			すいとんを味わう			デミグラスソースについて知る			旬の食品「さつま芋」を味わう			◎和食のよさを知る		
●ごはん	塩	0.7	●ごはん	とり肉(皮なし)	24	●麦ごはん	ホールコーン(冷)	40	●ロールパン	こしょう	0.04	●ごはん	塩	0.5
精白米	こしょう	0.04	精白米	ごぼう	10	精白米	むきえだ豆(冷)	10	ロールパン	水		精白米	豆腐(冷)	35
●ホキフライ			●豚肉のしょうが焼き	にんじん	10	米粒麦	塩	0.4	●さつま芋のクリーム煮	スープの素	0.6	●さばのごまみそかけ	しょうゆ	3.6
揚げ油			油	大根	1.2	●ハヤシライス	こしょう	0.02	油	0.5		揚げ油	長ねぎ	10
ホキフライ		70	しょうが	酒	0.7	油			ベーコン	2		さば(切り身・澱粉付)		
●中濃ソース			豚肉(もも)	塩	2.4	にんにく			とり肉(皮なし)	30		水	7.2	
中濃ソース(袋)		8	豚肉(肩)	長ねぎ	10	豚肉(もも)			たまねぎ	30		水	7.2	
●バジルポテト			酒	すいとん(冷)	25	豚肉(肩)			にんじん	15		赤みそ	4.3	
油			油			赤ワイン			塩	0.8		砂糖	1.5	
にんにく		0.3	たまねぎ		25	たまねぎ			こしょう	0.03		みりん	1.5	
たまねぎ		15	砂糖		0.5	にんじん			チーズ	5		白いりごま	0.2	
塩		0.2	しょうゆ		4.7	水			水			●磯香あえ		
こしょう		0.02	●おひたし			塩			マカロニ	20		もやし	15	
バジルペースト		1	水			こしょう	0.01		調理用牛乳	55		白菜	45	
じゃが芋		60	こんぶ		0.1	じゃが芋	35		豆乳	5.4		にんじん	5	
ゆで塩			厚けずり節(かつお)		1.2	トマト水煮	10		油	4.5		ゆで塩		
●ジュリエンスープ			砂糖		0.5	デミグラスソース	6.5		小麦粉	4.5		しょうゆ	2.7	
油		0.6	しょうゆ		2.9	ウスターソース	4.6		さつま芋	30		きざみのり	0.3	
ベーコン		5	みりん		1	しょうゆ	2		ほうれん草(冷)	5		●けんちん汁		
セロリ		1	油揚げ(冷)		8	砂糖	0.1		●ミネストローネ			油	0.5	
にんじん		15	もやし		42	油	5.7		油	0.6		とり肉(皮なし)	15	
たまねぎ		25	小松菜		10	小麦粉	6.4		にんにく	0.36		ごぼう	10	
水			●すいとん			生クリーム	3.9		セロリ	1.6		にんじん	15	
キャベツ		35	水			●コーンソテー			ベーコン	4.5		水		
スープの素		1.3	こんぶ		0.6	油	0.3		たまねぎ	30		こんぶ	0.6	
しょうゆ		0.4	厚けずり節(かつお)		4	ベーコン	2.4		にんじん	15		厚けずり節(かつお)	4	
エネルギー	814 kcal		たんぱく質	24.5 g		エネルギー	902 kcal		塩	0.9		大根(市内産)	25	
たんぱく質	24.5 g		たんぱく質	37.2 g		たんぱく質	31.5 g		エネルギー	780 kcal		じゃが芋	30	
たんぱく質	24.5 g		たんぱく質	37.2 g		たんぱく質	31.5 g		たんぱく質	31.0 g		エネルギー	841 kcal	
たんぱく質	24.5 g		たんぱく質	37.2 g		たんぱく質	31.5 g		たんぱく質	31.0 g		たんぱく質	30.0 g	

和食の日の行事食

25日(月)	麦ごはん とり肉のチリソース ツナサラダ 野菜スープ 牛乳	(乳)	26日(火)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) わかめとコーンのスープ りんご 牛乳	(乳)	27日(水)	麦ごはん 生揚げの四川煮 ポイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中華スープ 牛乳	(乳)	28日(木)	チキンクリームライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳	(乳小)	29日(金)	切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳	(乳)
チリソースについて知る			旬の果物「りんご」を味わう			「かわさきそだち」の野菜を味わう			キャベツの栄養について知る			◎切り干し大根について知る		
●麦ごはん	●野菜スープ		●麦ごはん			●麦ごはん			●麦ごはん			●しょうゆごはん	ほうれん草(冷)	10
精白米	油	0.6	精白米	102	1.3	精白米	97	0.5	精白米	102		精白米	95	
米粒麦	豚肉(もも)	10	米粒麦	8	1.5	米粒麦	8	20	米粒麦	8		しょうゆ	2	
	豚肉(肩)	10			1.2			30						
	にんじん	10			13			15						
●とり肉のチリソース			●野菜入りスタミナ丼			●生揚げの四川煮			●チキンクリームライス			●切り干し大根のまぜごはんの具		
揚げ油	水		油	1		油	0.6	5	油	0.7		油	0.4	
とり肉(皮つき)	もやし	20	にんにく	0.6	35.88	にんにく	0.2	20	ベーコン	1		とり肉(皮なし)	18	
酒	キャベツ	30	しょうが	0.2		しょうが	0.4	0.9	とり肉(皮つき)	50		ごぼう	5	
塩	塩	1	豚肉(もも)	35		豆板醤	0.4	0.03	たまねぎ	65		にんじん	9	
こしょう	こしょう	0.04	豚肉(肩)	35		こしょう	23	1.7	しょうゆ	20		油揚げ(冷)	7	
片栗粉	からスープ	1.3	酒	1		砂糖	1	1.4	塩	1.4		切り干し大根	6.6	
油	しょうゆ	1.3	たまねぎ	40		しょうゆ	2.5	0.6	こしょう	0.06		水		
にんにく	片栗粉	1.3	砂糖	2		トマトケチャップ	12	10	チーズ	5		酒	0.9	
豆板醤	にら	5	しょうゆ	6		水	12	0.6	水	28		砂糖	1.8	
長ねぎ	ごま油	0.6	塩	0.1		赤みそ	3		エリンギ	8		しょうゆ	6.1	
水			オイスターソース	2		大豆ミート(小粒)	3		油	7		みりん	0.9	
砂糖			もやし	20		生揚げ(冷)	60		小麦粉	8.4		さやいんげん(冷)	4	
トマトケチャップ			にら	8		長ねぎ	15		調理用牛乳	72.3				
酢			片栗粉	2		片栗粉	0.5		豆乳	10		●かれいのたつた揚げ		
			ごま油	0.4					ほうれん草(冷)	5		揚げ油	3	
						●ポイル野菜						かれい竜田	60	
			●わかめとコーンのスープ			にんじん(市内産)	9		●キャベツのスープ煮			●さつま芋のみそ汁		
			ベーコン	3		ホールコーン(冷)	30		油	0.6		水		
			水			ホールコーン(市内産)	20		ベーコン	4.8		こんぶ	0.6	
			とり肉(皮なし)	15					キャベツ	65		厚けずり節(かつお)	6	
			にんじん	10		ゆで塩			にんじん	5		たまねぎ	35	
			たまねぎ	25		●ごまドレッシング	8.4		スープの素	0.4		さつま芋	30	
			ホールコーン(冷)	25		ごまドレッシング(袋)			塩	0.36		赤みそ	5	
			塩	0.8					こしょう	0.02		白みそ	5	
			こしょう	0.02		●春雨の中華スープ			しょうゆ	0.3				
エネルギー	889 kcal	たんぱく質 36.6 g	エネルギー	809 kcal	たんぱく質 34.4 g	エネルギー	832 kcal	たんぱく質 31.5 g	エネルギー	871 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー	759 kcal	たんぱく質 31.2 g

【令和6年11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
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
すいとん	すいとん(冷)			○
豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐ハンバーグ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ホキフライ	ホキフライ			○
ロールパン	ロールパン			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○

※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、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