

月	火	水	木	金
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			麦ごはん ポークカレー ① ピクルス 牛乳★(乳) 835kcal 29.1g	端午の節句の行事食 たけのこごはん (しょうゆごはん) かつおのたたき揚げ かきたま汁 ② かしわもち 牛乳★(乳) 907kcal 41.8g
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁* 牛乳★(乳)	8日 ごはん 生揚げの四川煮* ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳)	9日 麦ごはん カレーコロッケ ① 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★(乳)
12日 麦ごはん ホキフライ ① 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ(乳) ① 牛乳★(乳)	13日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ピリ辛中華スープ 牛乳★(乳)	14日 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ① おひたし 豚汁 牛乳★(乳)	15日 ハヤシライス(乳) ① (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳)	16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* たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳)
19日 キムチピビンバ (麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー★ 牛乳★(乳)	20日 給食休止日	21日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ポイル野菜 ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳★(乳)	22日 麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳)	23日 麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳)
26日 黒コッパン★① ポテトの クリーム煮(乳) ① ジュリエンスープ 牛乳★(乳)	27日 ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳★(乳)	28日 ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳★(乳)	29日 ごはん てり焼きハンバーグ ① バジルポテト ミネストローネ* 牛乳★(乳)	30日 麦ごはん 蒸ししゅうまい ① チャプチェ* 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳)

※県内産の食材は、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。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

1日 ピクルス 「キャベツ」

29日 ミネストローネ 「トマト」

(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を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。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

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



学校給食費の口座振替日
(納期限)

【第1期】(4・5月分)

6月30日(月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。



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。

〇給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年
5月号

新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今月は、中学校給食の栄養について紹介します。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？

中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」(通常の授業・通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。)



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳(男)	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳(女)	2,400	55	800	12.5
30～49歳(男)	2,750	65	750	7.5
30～49歳(女)	2,050	50	650	10.5

成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がととても多く必要になります。



*参考: (厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より)

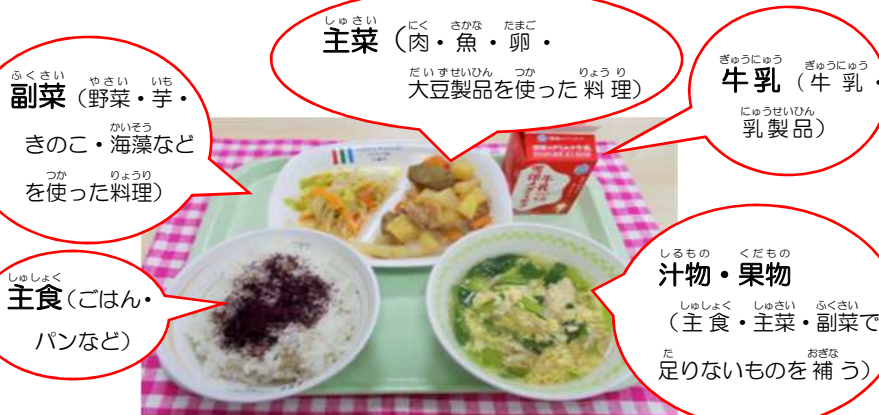
中学校給食の1食の栄養量の目安(学校給食実施基準)抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

*参考: (文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より)

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

～給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～



給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン(オレンジ色)は、中学生に必要なごはんの量を示しています。

上のライン(オレンジ色)
まで盛り付けましょう。



【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名		加工食品名	アレルギーの原因物質		【ねらい】「かわさきそだち」のキャベツについて知る		端午の節句について知る		
			卵	乳	小麦				
てり焼きハンバーグ		ハンバーグ			○				
ホキフライ		ホキフライ			○				
ハヤシライス		デミグラスソース			○				
蒸ししゅうまい		しゅうまい			○				
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			○				
カレーコロッケ		カレーコロッケ			○				

※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

5日(月)	こどもの日	6日(火)	振替休日	7日(水)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳	8日(木)	ごはん 生揚げの四川煮 ツナサラダ 野菜スープ 牛乳	9日(金)	麦ごはん カレーコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳
					塩こうじについて知る	給食のマヨネーズについて知る		春雨について知る	
					●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●ごはん 精白米 105	●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 水 1 塩 0.04 ごしょう 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 にら 5 ごま油 0.6	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	たまねぎ 25 にんじん 10 塩 1 ごしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 4.5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 10
					●ぶりの塩こうじから揚げ 揚げ油 3.5 ぶりの角) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.2 酒 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 5.4 片栗粉 12.6	●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) 23 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 片栗粉 0.5	●カレーコロッケ 揚げ油 9.1 カレーコロッケ 70	●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 ごしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 20 塩 0.5 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5	●春雨スープ 水 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15
					●もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 砂糖 1 しょうゆ 3.5 にんじん 7 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4	●ツナサラダ 切り干し大根 4.5 ホールコーン(冷) 7 きゅうり 11 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1 しょうゆ 5 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02	●春雨スープ 水 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15		
					●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 エネルギー 887 kcal	エネルギー 807 kcal	エネルギー 812 kcal	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 28.4 g
					たんぱく質 36.7 g	たんぱく質 32.8 g	たんぱく質 32.8 g	たんぱく質 28.4 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。

12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)							
麦ごはん 野菜ソテー クリームスープ 牛乳				麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ビリ辛中華スープ 牛乳				麦ごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし 豚汁 牛乳				ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳				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 たまねぎのみそ汁 牛乳							
◎盛り付け方に気をつける				豚肉の栄養について知る				◎飯碗、汁碗を持って食べる				春キャベツについて知る				切り干し大根の栄養を知る							
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8							
●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70				●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 35 にんじん 18 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4				●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 35 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3				●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 26 塩 1 こしょう 0.01 じゃが芋 35 トマト水煮 10 トマトケチャップ 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 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9				●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 12 砂糖 4.2 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7							
●中濃ソース 中濃ソース 8				●おひたし 水 0.1 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 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩				●おひたし 水 0.1 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 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩				●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65				●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 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							
●クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 15 たまねぎ 35 水 1 スープの素 25 じゃが芋 40 調理用牛乳 40				●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 10 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36				●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20				●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65				●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 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							
エネルギー 896 kcal				エネルギー 762 kcal				エネルギー 809 kcal				エネルギー 877 kcal				エネルギー 879 kcal							
たんぱく質 30.1 g				たんぱく質 35.2 g				たんぱく質 30.0 g				たんぱく質 30.1 g				たんぱく質 36.8 g							
19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)							
キムチビンパ(麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー 牛乳				給食休止日				高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ボイル野菜ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳				麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳				麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳							
発酵食品のキムチについて知る								ドレッシングについて知る				とり肉の香り揚げを味わう				◎魚の上手な食べ方を知る							
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8				●わかめスープ ベーコン 2.4				●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) 36 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 大豆ミート(小粒) 3				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			
●キムチビンパ(肉) 水 20 とり肉(皮つき) 15 にんじん 30 たまねぎ 30 豚肉(もも) 0.8 豚肉(肩) 0.2 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 1.5 白菜刻みキムチ(冷) 1.2 砂糖 13 しょうゆ 2.5 にら 5 片栗粉 0.7				●りんごゼリー りんごゼリー 40				●ボイル野菜ドレッシングあえ にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 もやし 25 キャベツ 10 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				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			
●キムチビンパ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 ラー油 0.8 白いりごま 0.8								●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			
エネルギー 824 kcal				エネルギー 812 kcal				エネルギー 763 kcal				エネルギー 883 kcal				エネルギー 812 kcal							
たんぱく質 33.3 g				たんぱく質 28.3 g				たんぱく質 30.5 g				たんぱく質 37.4 g				たんぱく質 37.4 g							

26日(月)	黒コッペパン ポテトのクリーム煮 ジュリエンスープ 牛乳 (乳) (小)	27日(火)	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳 (乳)	28日(水)	ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)	29日(木)	ごはん てり焼きハンバーグ バジルポテト ミネストローネ 牛乳 (乳) (小)	30日(金)	麦ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ 青菜と豆腐のスープ 牛乳 (乳) (小)
◎パンの食べ方を知る		食品に含まれる水分について知る(きゅうり)		◎はしの使い方を知る		「かわさきそだち」のトマトを味わう		しゅうまいについて知る	
●黒コッペパン	35	●ごはん	水	●ごはん	厚けずり節(かつお) 6	●ごはん	水	●麦ごはん	ベーコン 4
黒コッペパン 60	スープの素 1.3	精白米 105	こんぶ 0.6	精白米 100	たまねぎ 22	精白米 100	スープの素 0.6	精白米 92	とり肉(皮なし) 20
●ポテトのクリーム煮	しょうゆ 0.4	●肉じゃが	厚けずり節(かつお) 4	●あじの香味ソース	キャベツ 45	●てり焼きハンバーグ	キャベツ 25	米粒麦 8	たまねぎ 25
油 0.5	塩 0.7	油 0.8	かんぴょう 1	揚げ油 3	油揚げ(冷) 8	ハンバーグ 80	トマト(市内産) 26	●蒸ししゅうまい	にんじん 10
ベーコン 2	こしょう 0.04	豚肉(もも) 17	とり肉(皮つき) 15	塩あじ(切り身・澱粉付) 60	赤みそ 5	水 5	トマト水煮 4	しゅうまい 54	水 30
とり肉(皮つき) 15		酒 0.5	ごま油 0.2	油 0.1	白みそ 5	砂糖 1.8	トマトケチャップ 2.5	豆腐(冷) 1	塩 1
とり肉(皮なし) 15		ごんにゃく 15	ごぼう 10	にんにく 0.36	ほうれん草(冷) 8	しょうゆ 3		●チャプチェ	こしょう 0.04
たまねぎ 30		にんじん 22	大根 25	しょうが 0.9		みりん 2		油 0.5	がらスープ 1.3
にんじん 15		たまねぎ 22	にんじん 15	水 3.6		片栗粉 0.6		にんにく 0.2	しょうゆ 1.2
塩 0.9		水 5	油揚げ(冷) 0.5	砂糖 1.8		●バジルポテト		豚肉(もも) 7.5	片栗粉 0.6
こしょう 0.04		じゃが芋 55	塩 0.5	みりん 0.45		油 0.5		豚肉(肩) 7.5	チンゲン菜 10
チーズ 5		酒 0.4	しょうゆ 3	しょうゆ 3		にんにく 0.3		塩 0.1	
ペンネマカロニ 12		砂糖 2.2	しょうゆ 5	豆板醤 0.04		たまねぎ 15		こしょう 0.01	
調理用牛乳 55		しょうゆ 5.5	むきえだ豆(冷) 5	酢 0.6		塩 0.22		オイスターソース 1	
豆乳 5.4		●じゃこきゅうり(じゃこ)		ごま油 0.22		こしょう 0.02		たまねぎ 20	
油 4.8		ごま油 0.3		●五目豆		バジルペースト 1		砂糖 0.3	
小麦粉 4.8		しらす干し 3		油 0.6		じゃが芋 60		酒 0.3	
じゃが芋 60		●じゃこきゅうり(きゅうり)		とりにく(皮つき) 10		ゆで塩		もやし 15	
ゆで塩		きゅうり 42		にんじん 15		●ミネストローネ		にんじん 8	
ほうれん草(冷) 5		ゆで塩 1		ひじき 1		油 0.6		キャベツ 15	
●ジュリエンスープ		しょうゆ 1.4		ごんにゃく 15		にんにく 0.36		春雨 6	
油 0.6		酢 0.6		ゆで大豆 25		セロリ 1.6		にら 3	
ベーコン 5		しょうゆ 1.8		砂糖 2		ベーコン 4.5		しょうゆ 3.6	
セロリ 1		ごま油 0.6		しょうゆ 4		たまねぎ 25		砂糖 0.6	
にんじん 15		●根菜汁		●キャベツのみそ汁		にんじん 15		白いりごま 0.5	
たまねぎ 25		水 0.6		水 0.6		塩 0.9		ごま油 0.5	
水		こんぶ 0.6		こんぶ 0.6		こしょう 0.04		●青菜と豆腐のスープ	
エネルギー 749 kcal	たんぱく質 28.5 g	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 29.0 g	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 27.1 g	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 28.2 g