

| 月                                                                             | 火                                                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                    | 木                                                                | 金                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 2日<br>ガパオライス*<br>(麦ごはん)<br>野菜スープ<br>牛乳★(乳)                                    | 3日<br>麦ごはん<br>とり肉のオニオンソース<br>じゃが芋と豆のサラダ<br>キャベツと<br>コーンのスープ<br>牛乳★(乳)                                                                                                                                                                 | 4日<br>ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>磯香あえ<br>かんぴょうのみそ汁<br>牛乳★(乳)                | 5日<br>麦ごはん<br>生揚げのオイスター炒め<br>ひじきのナムル<br>青菜のスープ<br>牛乳★(乳)         | 6日<br>歯と口の健康週間の行事食<br>麦ごはん<br>ししゃもフライ ①<br>中濃ソース<br>きんぴらごぼう<br>じゃが芋のみそ汁<br>牛乳★(乳) |
| 9日<br>麦ごはん<br>さばの香味ソース*<br>塩だれ野菜<br>たまねぎのみそ汁<br>牛乳★(乳)                        | 10日<br>丸パン★ ①<br>カレークリーム<br>ペンネ ①<br>ジュリエンスープ<br>フルーツポンチ<br>牛乳★(乳)                                                                                                                                                                    | 11日<br>麦ごはん<br>ちくわのかば焼き<br>もやし炒め<br>豚汁<br>牛乳★(乳)                     | 12日<br>麦ごはん<br>チキン<br>ストロガノフ ①<br>キャベツのスープ煮*<br>牛乳★(乳)           | 13日<br>マーボー丼<br>(麦ごはん)<br>春巻き ①<br>もずく中華スープ<br>牛乳★(乳)                             |
| 16日<br>タコライス*<br>(麦ごはん)<br>タコライスの具<br>ポイルキャベツ<br>粉チーズ ①<br>ベジタブルスープ<br>牛乳★(乳) | 17日<br>麦ごはん<br>コロケ ①<br>中濃ソース<br>スタミナ炒め<br>とうがんスープ<br>牛乳★(乳)                                                                                                                                                                          | 18日<br>麦ごはん<br>銀ひらすのてり焼き<br>切り干し大根の<br>ベーコン煮*<br>豚肉となすのみそ汁<br>牛乳★(乳) | 19日<br>麦ごはん<br>とり肉のから揚げ<br>オーロラソースの<br>サラダ<br>春雨の中華スープ<br>牛乳★(乳) | 20日<br>麦ごはん<br>ハンバーグ ①<br>野菜ソテー<br>クリーム<br>シチュー* ①<br>牛乳★(乳)                      |
| 23日<br>麦ごはん<br>パオズ ①<br>ホイコーロー*<br>にらと豆腐のスープ<br>牛乳★(乳)                        | 24日<br>麦ごはん<br>とり肉の甘酢炒め<br>ごまあえ<br>豆腐のみそ汁<br>牛乳★(乳)                                                                                                                                                                                   | 25日<br>ごはん<br>かつおのみそがらめ<br>春雨の塩炒め<br>けんちん汁*<br>牛乳★(乳)                | 26日<br>麦ごはん<br>ビーンズカレー ①<br>きゅうりの中華揚げ*<br>牛乳★(乳)                 | 27日<br>ツナそぼろごはん*<br>(麦ごはん)<br>「かわさきそだち」の<br>サラダ<br>さつま汁<br>牛乳★(乳)                 |
| 30日<br>ブルコギ丼<br>(麦ごはん)<br>トマトと卵のスープ ①<br>ヨーグルト★ ①<br>牛乳★(乳)                   | <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。</p> <p><a href="https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html">https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html</a></p> |                                                                      |                                                                  |                                                                                   |
| 892kcal 38.0g                                                                 | <p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第1期】(4・5月分) 6月30日(月)</p> <p>【第2期】(6月分) 7月31日(木)</p> <p>※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をいただきますようお願いいたします。</p>                                                                                                         |                                                                      |                                                                  |                                                                                   |

※県内産の食材は、とうがん、牛乳です。キャベツ、豚肩肉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

27日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」

30日 トマトと卵のスープ 「たまねぎ」「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でご確認ください。

※★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。

### 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。

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。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



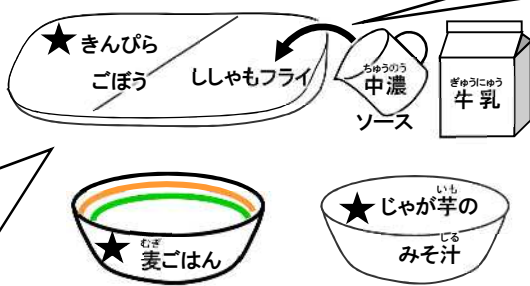
〇給食センターだよりもご覧ください。

気温や湿度の高い日が多くなってきました。水分補給をこまめに行い、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心掛けましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康週間は、6月4日を「6（む）4（し）」と読めることから、むし歯予防をはじめとする口の中の健康を考える機会として実施されています。給食では、よくかむことで丈夫な歯をつくることができるよう、かみごたえのある食品を使用した行事食を提供します。実施日については、献立表をご覧ください。

## 《歯と口の健康週間の行事食》

魚や肉、大豆・大豆製品などに含まれるたんぱく質は、歯茎などの歯を支える土台になります。



ししゃもは頭や骨も丸ごと食べることで、カルシウムをとることができます。

牛乳には、歯をつくるもとになるカルシウムや、たんぱく質が豊富に含まれています。

★麦ごはんには使用している麦、きんぴらごぼうに入っているごぼう、じゃが芋のみそ汁に入っている切り干し大根など、かみごたえのある食品を使用することで、かむ回数を増やすことができます。



## 《よくかんで食べましょう》

よくかんで食べると食べ過ぎやむし歯を予防する効果があるなど、みなさんの体にとって様々なよいことがあります。かむことを意識して食べる習慣をつけましょう。

### よくかむことの効果

#### むし歯予防

よくかむと唾液がたくさん分泌され、口の中がきれいになることにより、むし歯の予防になります。

#### 肥満防止

しっかりかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。

#### 消化・吸収を助ける

食べ物を細かくかみ砕くことで、消化・吸収がよくなります。

#### 脳の働きを活性化

かむときに顔の近くにある脳の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



### よくかむためのポイント

#### ・ひと口の量を少なくする

口の中にたくさん食べ物が入ると、よくかまずに飲み込んでしまうので、ひと口の量を少なくしましょう。

#### ・かみごたえのある食品を食事にとり入れる

かみごたえや弾力のある食品を、普段の食事に積極的に取り入れましょう。

#### ・食事の時間に余裕をもつ

食事時間は20分以上とり、ゆっくりよくかんで食べましょう。

#### ・「ながら食べ」をしない

かむことを意識して食べましょう。



令和7年 6月分献立表(詳細版)

◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

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。

| 2日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 3日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  | 4日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | 5日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 6日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| ガバオライス(麦ごはん)<br>野菜スープ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | 麦ごはん とり肉のオニオンソース<br>じゃが芋と豆のサラダ<br>キャベツとコーンのスープ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ<br>かんぴょうのみそ汁 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  | 麦ごはん 生揚げのオイスター炒め<br>ひじきのナムル 青菜のスープ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 麦ごはん ししゃもフライ 中濃ソース<br>きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| 【献立のねらい】タイ料理のガバオライスを味わう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | ◎豆製品に含まれるカルシウムについて知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  | 磯香あえを味わう                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  | 青菜の栄養について知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | ◎歯と口の健康について考える                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| <b>●麦ごはん</b><br>精白米 102<br>米粒麦 8<br><b>●ガバオライス</b><br>油 0.6<br>にんにく 1<br>とり肉(皮つき) 60<br>たまねぎ 25<br>ホールコーン(冷) 10<br>塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>砂糖 1<br>しょうゆ 3<br>ナンプラー 0.5<br>みりん 2<br>豆板醤 0.3<br>オイスターソース 1<br>バジルペースト 0.4<br>大豆ミート(小粒) 8<br>ビーマン 5<br>パプリカ(赤) 5<br><b>●野菜スープ</b><br>油 0.6<br>豚肉(もも) 10<br>豚肉(肩) 15<br>にんじん 10<br>水 水<br>もやし 30<br>エネルギー 776 kcal たんぱく質 35.1 g |  |  | <b>●麦ごはん</b><br>精白米 97<br>米粒麦 8<br><b>●とり肉のオニオンソース</b><br>揚げ油 3.5<br>とり肉(皮つき) 70<br>酒 1.2<br>こしょう 0.02<br>片栗粉 12<br>油 0.5<br>にんにく 0.5<br>しょうが 0.5<br>たまねぎ 10<br>水 5.8<br>しょうゆ 3.5<br>酒 1.5<br>みりん 1<br>砂糖 1<br><b>●じゃが芋と豆のサラダ</b><br>じゃが芋 25<br>きゅうり 8<br>たまねぎ 10<br>ゆで塩 10<br>まぐろフレーク 10<br>ミックスビーンズ 10<br>酢 0.9<br>砂糖 0.2<br>エネルギー 876 kcal たんぱく質 32.7 g |  |  | <b>●ごはん</b><br>精白米 105<br><b>●豚肉のしょうが焼き</b><br>油 0.3<br>しょうが 2<br>豚肉(もも) 35<br>豚肉(肩) 35<br>水 1<br>酒 0.2<br>たまねぎ 25<br>油 0.5<br>砂糖 4.7<br><b>●磯香あえ</b><br>もやし 35<br>にんじん 8<br>ほうれん草(冷) 12<br>ゆで塩 2.7<br>しょうゆ 0.9<br>砂糖 0.3<br><b>●かんぴょうのみそ汁</b><br>水 0.6<br>こんぶ 6<br>厚けずり節(かつお) 5<br>かんぴょう 20<br>たまねぎ 20<br>豆腐(冷) 20<br>エネルギー 752 kcal たんぱく質 33.0 g    |  |  | <b>●麦ごはん</b><br>精白米 92<br>米粒麦 8<br><b>●生揚げのオイスター炒め</b><br>油 0.5<br>ベーコン 4<br>にんにく 15<br>しょうが 25<br>豚肉(もも) 7<br>豚肉(肩) 0.9<br>にんじん 0.03<br>生揚げ(冷) 50<br>長ねぎ 1.2<br>塩 0.6<br>オイスターソース 3<br>しょうゆ 2.7<br>酒 2.7<br>砂糖 0.9<br>片栗粉 1.4<br><b>●ひじきのナムル</b><br>ごま油 1<br>にんにく 0.1<br>しょうが 0.24<br>しょうゆ 2.9<br>ひじき 0.6<br>もやし 50<br>小松菜 10<br>ゆで塩 10<br>エネルギー 784 kcal たんぱく質 31.1 g |  |  | <b>●麦ごはん</b><br>精白米 92<br>米粒麦 8<br><b>●ししゃもフライ</b><br>揚げ油 6.5<br>子持ちししゃもフライ 50<br><b>●中濃ソース</b><br>中濃ソース 8<br><b>●きんぴらごぼう</b><br>油 1.3<br>豚肉(もも) 8<br>豚肉(肩) 8<br>ごぼう 22<br>こんにゃく 12<br>にんじん 17<br>砂糖 1.5<br>しょうゆ 3.2<br>みりん 1.3<br>白いりごま 0.8<br>ごま油 0.2<br><b>●じゃが芋のみそ汁</b><br>水 0.6<br>こんぶ 6<br>厚けずり節(かつお) 6<br>切り干し大根 3<br>たまねぎ 25<br>エネルギー 797 kcal たんぱく質 25.4 g |  |  |
| 9日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 10日(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  | 11日(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  | 12日(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  | 13日(金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| 麦ごはん さばの香味ソース 塩だれ野菜<br>たまねぎのみそ汁 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  | 丸パン カレークリームペンネ<br>ジュリエンスープ フルーツポンチ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  | 麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め<br>豚汁 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | 麦ごはん チキンストロガノフ<br>キャベツのスープ煮 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | マーボー丼(麦ごはん) 春巻き<br>もずく中華スープ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| 赤みそと白みその違いを知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | カレー粉について知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  | もやしの栄養を知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | デミグラスソースについて知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  | もずくの産地について知る                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| <b>●麦ごはん</b><br>精白米 97<br>米粒麦 8<br><b>●さばの香味ソース</b><br>揚げ油 3<br>さば(切り身・濃粉付) 60<br>油 0.1<br>にんにく 0.4<br>しょうが 1<br>水 6.6<br>砂糖 2<br>みりん 0.5<br>しょうゆ 3<br>豆板醤 0.04<br>酢 0.7<br>ごま油 0.24<br><b>●塩だれ野菜</b><br>にんじん 10<br>もやし 25<br>キャベツ 20<br>きゅうり 5<br>ゆで塩 0.8<br>ごま油 1.2<br>塩 0.36<br><b>●たまねぎのみそ汁</b><br>水 0.36<br>エネルギー 838 kcal たんぱく質 27.4 g                              |  |  | <b>●丸パン</b><br>丸パン 60<br><b>●カレークリームペンネ</b><br>油 0.5<br>にんにく 0.2<br>豚肉(もも) 18<br>豚肉(肩) 18<br>たまねぎ 50<br>にんじん 25<br>水 0.7<br>塩 4.5<br>チーズ 3<br>ウスターソース 0.7<br>カレー粉 3<br>小麦粉 3<br>油 50<br>調理用牛乳 5<br>脱脂粉乳 24<br>ペンネマカロニ 5<br><b>●ジュリエンスープ</b><br>油 0.6<br>ベーコン 5<br>セロリ 1<br>にんじん 15<br>たまねぎ 25<br>水 0.6<br>エネルギー 837 kcal たんぱく質 31.6 g                      |  |  | <b>●麦ごはん</b><br>精白米 97<br>米粒麦 8<br><b>●ちくわのかば焼き</b><br>揚げ油 2.5<br>焼きちくわ 50<br>豚肉(もも) 7.5<br>片栗粉 4<br>水 2<br>砂糖 3.2<br>しょうゆ 0.2<br><b>●もやし炒め</b><br>油 0.5<br>ベーコン 3.6<br>たまねぎ 12<br>にんじん 6<br>もやし 50<br>ゆで塩 0.3<br>塩 0.02<br>こしょう 0.6<br>しょうゆ 0.6<br>片栗粉 0.5<br>チンゲン菜 5<br><b>●豚汁</b><br>油 0.5<br>豚肉(もも) 10<br>豚肉(肩) 10<br>エネルギー 795 kcal たんぱく質 28.8 g |  |  | <b>●麦ごはん</b><br>精白米 102<br>米粒麦 8<br><b>●チキンストロガノフ</b><br>油 0.7<br>とり肉(皮つき) 70<br>赤ワイン 4<br>たまねぎ 54<br>にんじん 30<br>水 30<br>たまねぎ 5<br>トマト水煮 1.1<br>塩 0.07<br>こしょう 16<br>デミグラスソース 6.5<br>トマトケチャップ 5.2<br>ウスターソース 1.3<br>しょうゆ 6.4<br>油 7.7<br>生クリーム 2.5<br><b>●キャベツのスープ煮</b><br>油 0.6<br>ベーコン 4<br>キャベツ 66<br>にんじん 6<br>スープの素 0.4<br>塩 0.36<br>エネルギー 872 kcal たんぱく質 30.9 g   |  |  | <b>●麦ごはん</b><br>精白米 102<br>米粒麦 8<br><b>●マーボー丼</b><br>油 0.45<br>にんにく 0.2<br>しょうが 0.3<br>豆板醤 0.3<br>豚ひき肉(もも) 20<br>大豆ミート(小粒) 6<br>砂糖 1.3<br>しょうゆ 5<br>トマトケチャップ 7<br>水 6.2<br>赤みそ 95<br>豆腐(冷) 14<br>長ねぎ 1<br>片栗粉 0.3<br><b>●春巻き</b><br>揚げ油 2<br>春巻き 50<br><b>●もずくの中華スープ</b><br>水 20<br>とり肉(皮つき) 30<br>たまねぎ 30<br>にんじん 15<br>エネルギー 832 kcal たんぱく質 33.2 g                |  |  |

歯と口の健康週間の  
行事食

| 16日(月)         | タコライス(麦ごはん タコライスの具<br>ポイルキャベツ 粉チーズ)<br>ベジタブルスープ 牛乳 (乳) | 17日(火)         | 麦ごはん コロッケ 中濃ソース<br>スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳 (乳)小 | 18日(水)        | 麦ごはん 銀ひらすのてり焼き<br>切り干し大根のベーコン煮<br>豚肉となすのみそ汁 牛乳 (乳) | 19日(木)              | 麦ごはん とり肉のから揚げ<br>オーロラソースのサラダ<br>春雨の中華スープ 牛乳 (乳) | 20日(金)          | 麦ごはん ハンバーグ 野菜ソテー<br>クリームシチュー 牛乳 (乳)小           |
|----------------|--------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|
| 沖縄料理のタコライスを味わう |                                                        | 夏野菜のとうがんを味わう   |                                           | 夏野菜のなすについて知る  |                                                    | 新献立 オーロラソースのサラダを味わう |                                                 | ◎脱脂粉乳の栄養について知る  |                                                |
| ●麦ごはん          | ●ベジタブルスープ                                              | ●麦ごはん          | とり肉(皮つき)                                  | ●麦ごはん         | 豚肉(肩)                                              | ●麦ごはん               | 水                                               | ●麦ごはん           | じゃが芋                                           |
| 精白米            | 油                                                      | 精白米            | にんじん                                      | 精白米           | たまねぎ                                               | 精白米                 | 春雨                                              | 精白米             | 水                                              |
| 米粒麦            | ベーコン                                                   | 米粒麦            | とうがん                                      | 米粒麦           | なす                                                 | 米粒麦                 | 塩                                               | 米粒麦             | チーズ                                            |
|                | たまねぎ                                                   |                | がらスープ                                     |               | 水                                                  |                     | こしょう                                            |                 | 脱脂粉乳                                           |
| ●タコライスの具       | にんじん                                                   | ●コロッケ          | 塩                                         | ●銀ひらすのてり焼き    | こんぶ                                                | ●とり肉のから揚げ           | こしょう                                            | ●ハンバーグ          | 調理用牛乳                                          |
| 油              | 塩                                                      | 揚げ油            | こしょう                                      | 銀ひらす(切り身)     | 厚けずり節(かつお)                                         | 揚げ油                 | しょうゆ                                            | ハンバーグ           | 油                                              |
| にんにく           | こしょう                                                   | コロッケ           | しょうゆ                                      | 酒             | 豆腐(冷)                                              | とり肉(皮つき)            | がらスープ                                           | 油               | 豆乳                                             |
| 豚ひき肉(もも)       | スープの素                                                  | ●中濃ソース         | 片栗粉                                       | しょうゆ          | 赤みそ                                                | 酒                   | 片栗粉                                             | たまねぎ            | 小麦粉                                            |
| 酒              | じゃが芋                                                   | 中濃ソース          | チンゲン菜                                     | 水             | 白みそ                                                | 塩                   | チンゲン菜                                           | 水               | 油                                              |
| こしょう           | 片栗粉                                                    | ●スタミナ炒め        |                                           | 砂糖            |                                                    | こしょう                | ごま油                                             | デミグラスソース        |                                                |
| チリパウダー         | さいやいんげん(冷)                                             | 油              |                                           | しょうゆ          |                                                    | しょうゆ                |                                                 | トマトケチャップ        |                                                |
| たまねぎ           |                                                        | にんにく           |                                           | みりん           |                                                    | 片栗粉                 |                                                 | ウスターソース         |                                                |
| セロリ            |                                                        | しょうが           |                                           | 片栗粉           |                                                    |                     |                                                 |                 |                                                |
| にんじん           |                                                        | 豚肉(もも)         |                                           | ●切り干し大根のベーコン煮 |                                                    | ●オーロラソースのサラダ        |                                                 | ●野菜ソテー          |                                                |
| ピーマン           |                                                        | 豚肉(肩)          |                                           | 油             |                                                    | ホールコーン(冷)           |                                                 | 油               |                                                |
| トマト水煮          |                                                        | にんじん           |                                           | ベーコン          |                                                    | もやし                 |                                                 | ベーコン            |                                                |
| トマトケチャップ       |                                                        | たまねぎ           |                                           | 切り干し大根        |                                                    | キャベツ                |                                                 | キャベツ            |                                                |
| ウスターソース        |                                                        | 砂糖             |                                           | にんじん          |                                                    | にんじん                |                                                 | ホールコーン(冷)       |                                                |
| カレー粉           |                                                        | しょうゆ           |                                           | 水             |                                                    | ゆで塩                 |                                                 | キャベツ            |                                                |
| しょうゆ           |                                                        | 塩              |                                           | こんぶ           |                                                    | トマトケチャップ            |                                                 | 塩               |                                                |
| 塩              |                                                        | オイスターソース       |                                           | 厚けずり節(かつお)    |                                                    | ドレッシング              |                                                 | こしょう            |                                                |
| 砂糖             |                                                        | もやし            |                                           | 砂糖            |                                                    | (マヨネーズタイプ卵不使用)      |                                                 | ●クリームシチュー       |                                                |
| 大豆ミート(小粒)      |                                                        | にら             |                                           | しょうゆ          |                                                    | 塩                   |                                                 | 油               |                                                |
| ●ポイルキャベツ       |                                                        | 片栗粉            |                                           | みりん           |                                                    | ●春雨の中華スープ           |                                                 | ベーコン            |                                                |
| キャベツ           |                                                        | ごま油            |                                           | むきえだ豆(冷)      |                                                    | 油                   |                                                 | とり肉(皮つき)        |                                                |
| ●粉チーズ          |                                                        | ●とうがんスープ       |                                           | 油             |                                                    | 豚肉(もも)              |                                                 | たまねぎ            |                                                |
| 粉チーズ(袋)        |                                                        | 水              |                                           | 豚肉(もも)        |                                                    | 豚肉(肩)               |                                                 | にんじん            |                                                |
|                |                                                        |                |                                           |               |                                                    | たまねぎ                |                                                 | 塩               |                                                |
|                |                                                        |                |                                           |               |                                                    | にんじん                |                                                 | こしょう            |                                                |
| エネルギー          | 776 kcal                                               | たんぱく質          | 30.4 g                                    | エネルギー         | 852 kcal                                           | たんぱく質               | 30.3 g                                          | エネルギー           | 858 kcal                                       |
|                |                                                        |                |                                           |               |                                                    |                     |                                                 | たんぱく質           | 34.7 g                                         |
| 23日(月)         | 麦ごはん パオズ ホイコーロー<br>にらと豆腐のスープ 牛乳 (乳)小                   | 24日(火)         | 麦ごはん とり肉の甘酢炒め ごまあえ<br>豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)       | 25日(水)        | ごはん かつおのみそがらめ<br>春雨の塩炒め けんちん汁 牛乳 (乳)               | 26日(木)              | 麦ごはん ビーンズカレー<br>きゅうりの中華づけ 牛乳 (乳)小               | 27日(金)          | ツナそぼろごはん(麦ごはん)<br>「かわさきそだち」のサラダ<br>さつま汁 牛乳 (乳) |
| 旬の食品のにらを味わう    |                                                        | 夏野菜のピーマンについて知る |                                           | ◎かむことを意識して食べる |                                                    | 夏野菜のきゅうりについて知る      |                                                 | 給食を通して川崎の農産物を知る |                                                |
| ●麦ごはん          | たまねぎ                                                   | ●麦ごはん          | ●豆腐のみそ汁                                   | ●ごはん          | 油                                                  | ●麦ごはん               | 砂糖                                              | ●麦ごはん           | じゃが芋                                           |
| 精白米            | 塩                                                      | 精白米            | 水                                         | 精白米           | とり肉(皮つき)                                           | 精白米                 | しょうゆ                                            | 精白米             | 長ねぎ                                            |
| 米粒麦            | こしょう                                                   | 米粒麦            | こんぶ                                       | 米粒麦           | ごぼう                                                | 米粒麦                 | ごま油                                             | 米粒麦             | 赤みそ                                            |
|                | がらスープ                                                  |                | 厚けずり節(かつお)                                |               | にんじん                                               |                     | ラー油                                             |                 | 一味唐辛子                                          |
| ●パオズ           | しょうゆ                                                   | ●とり肉の甘酢炒め      | 豆腐(冷)                                     | ●かつおのみそがらめ    | 水                                                  | ●ビーンズカレー            | 白いりごま                                           | ●ツナそぼろ          |                                                |
| パオズ            | 豆腐(冷)                                                  | ごま油            | 赤みそ                                       | かつお(角)        | こんぶ                                                | 油                   |                                                 | 水               |                                                |
| ●ホイコーロー        | 片栗粉                                                    | しょうが           | 白みそ                                       | しょうが          | 厚けずり節(かつお)                                         | にんにく                |                                                 | にんじん            |                                                |
| 油              | にら                                                     | とり肉(皮つき)       | ほうれん草(冷)                                  | しょうゆ          | じゃが芋                                               | しょうが                |                                                 | まぐろフレーク         |                                                |
| にんにく           | ごま油                                                    | 塩              |                                           | 片栗粉           | 塩                                                  | たまねぎ                |                                                 | 酒               |                                                |
| しょうが           |                                                        | こしょう           |                                           | 水             | 豆腐(冷)                                              | 豚肉(もも)              |                                                 | 砂糖              |                                                |
| 豚肉(もも)         |                                                        | 酒              |                                           | 赤みそ           | しょうゆ                                               | 豚肉(肩)               |                                                 | しょうゆ            |                                                |
| 豚肉(肩)          |                                                        | しょうゆ           |                                           | 砂糖            | 長ねぎ                                                | 赤ワイン                |                                                 |                 |                                                |
| 酒              |                                                        | たまねぎ           |                                           | みりん           |                                                    | たまねぎ                |                                                 | ●「かわさきそだち」のサラダ  |                                                |
| 長ねぎ            |                                                        | にんじん           |                                           | ●春雨の塩炒め       |                                                    | にんじん                |                                                 | キャベツ            |                                                |
| キャベツ           |                                                        | 酢              |                                           | 油             |                                                    | 水                   |                                                 | きゅうり(市内産)       |                                                |
| ゆで塩            |                                                        | 砂糖             |                                           | 豚肉(もも)        |                                                    | じゃが芋                |                                                 | 湘南レッド(市内産)      |                                                |
| しょうゆ           |                                                        | 塩              |                                           | 豚肉(肩)         |                                                    | トマト水煮               |                                                 | ボークハム           |                                                |
| テンメンジャン        |                                                        | トマトケチャップ       |                                           | 酒             |                                                    | ゆで大豆                |                                                 | ゆで塩             |                                                |
| 砂糖             |                                                        | ピーマン           |                                           | たまねぎ          |                                                    | カラメルソース             |                                                 | たまねぎドレッシング      |                                                |
| オイスターソース       |                                                        | 片栗粉            |                                           | にんじん          |                                                    | カレー粉                |                                                 | ●さつま汁           |                                                |
| ごま油            |                                                        | ●ごまあえ          |                                           | 塩             |                                                    | 塩                   |                                                 | 水               |                                                |
| 豆板醤            |                                                        | もやし            |                                           | こしょう          |                                                    | こしょう                |                                                 | こんぶ             |                                                |
| 片栗粉            |                                                        | キャベツ           |                                           | しょうゆ          |                                                    | しょうゆ                |                                                 | 厚けずり節(かつお)      |                                                |
| ピーマン           |                                                        | ゆで塩            |                                           | チンゲン菜         |                                                    | 油                   |                                                 | 油               |                                                |
| ●にらと豆腐のスープ     |                                                        | 砂糖             |                                           | 春雨            |                                                    | 小麦粉                 |                                                 | とり肉(皮つき)        |                                                |
| 水              |                                                        | しょうゆ           |                                           | ごま油           |                                                    | ●きゅうりの中華づけ          |                                                 | ごぼう             |                                                |
| とり肉(皮つき)       |                                                        | 白いりごま          |                                           | ●けんちん汁        |                                                    | きゅうり                |                                                 | にんじん            |                                                |
|                |                                                        | 白すりごま          |                                           | 精白米           |                                                    | 酢                   |                                                 | 赤みそ             |                                                |
| エネルギー          | 794 kcal                                               | たんぱく質          | 34.9 g                                    | エネルギー         | 847 kcal                                           | エネルギー               | 883 kcal                                        | たんぱく質           | 31.0 g                                         |
|                |                                                        |                |                                           |               |                                                    |                     |                                                 | たんぱく質           |                                                |

|             |                                   |          |      |        |
|-------------|-----------------------------------|----------|------|--------|
| 30日(月)      | ブルコギ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ<br>ヨーグルト 牛乳 |          |      | (卵)(乳) |
| ヨーグルトについて知る |                                   |          |      |        |
| ●麦ごはん       |                                   | トマト(市内産) | 16   |        |
| 精白米         | 102                               | 片栗粉      | 1.2  |        |
| 米粒麦         | 8                                 | 卵        | 20   |        |
|             |                                   | ほうれん草(冷) | 5    |        |
| ●ブルコギ丼      |                                   | ●ヨーグルト   | 70   |        |
| 豚肉(もも)      | 35                                | ヨーグルト    |      |        |
| 豚肉(肩)       | 35                                |          |      |        |
| ごま油         | 1.3                               |          |      |        |
| にんにく        | 0.4                               |          |      |        |
| しょうゆ        | 7                                 |          |      |        |
| 酒           | 2                                 |          |      |        |
| コチジャン       | 5                                 |          |      |        |
| 砂糖          | 1.8                               |          |      |        |
| たまねぎ        | 45                                |          |      |        |
| にんじん        | 20                                |          |      |        |
| もやし         | 20                                |          |      |        |
| にら          | 4                                 |          |      |        |
| 片栗粉         | 1.3                               |          |      |        |
| 白いりごま       | 1.5                               |          |      |        |
| ●トマトと卵のスープ  |                                   |          |      |        |
| 油           | 0.6                               |          |      |        |
| ベーコン        | 2                                 |          |      |        |
| とり肉(皮つき)    | 15                                |          |      |        |
| たまねぎ(市内産)   | 36                                |          |      |        |
| 水           |                                   |          |      |        |
| 塩           | 1                                 |          |      |        |
| こしょう        | 0.04                              |          |      |        |
| がらスープ       | 1.3                               |          |      |        |
| しょうゆ        | 0.9                               |          |      |        |
| エネルギー       | 892 kcal                          | たんぱく質    | 38.0 | g      |

| 【令和7年6月】<br>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 |
| 粉チーズ                                 | 粉チーズ       |            | ○ |    |
| ししゃもフライ                              | 子持ちししゃもフライ |            |   | ○  |
| 丸パン                                  | 丸パン        |            |   | ○  |
| カレークリームベンネ                           | ベンネマカロニ    |            |   | ○  |
| チキンストロガノフ                            | デミグラスソース   |            |   | ○  |
| ハンバーグ                                |            |            |   | ○  |
| コロッケ                                 | コロッケ       |            |   | ○  |
| パオズ                                  | パオズ        |            |   | ○  |
| ヨーグルト                                | ヨーグルト      |            | ○ |    |
| 春巻き                                  | 春巻き        |            |   | ○  |

※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、オレンジ、りんご、桃、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

※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。