令和７年７月献立表　中部学校給食センター　C献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
2日　「ニュータンタンメン風春雨スープ」 作年度の献立コンクールで川崎のソウルフードであるニュータンタンメンを取り上げた応募作品が多くありましたので、「元祖ニュータンタンメン本舗」監修のもと、給食に取り入れることにしました。給食では、中華麺はのびやすいので春雨を使い、パプリカ粉とラー油で赤みを再現し、食べやすい辛さにしています。市内産のたまねぎと香辛子粉を使用しています。 		2日 ごはん とり肉の揚げあえ 塩だれ野菜 ニュータンタンメン風春雨スープ(卵) 牛乳★(乳) 854kcal　36.6g	3日 肉丼 （麦ごはん） 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 784kcal　32.6g	4日 七夕の行事食 麦ごはん 赤しそふりかけ かつおのつけ揚げ 切り干し大根のゴママヨサラダ＊ 七夕汁 牛乳★(乳) 761kcal　34.5g
7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	8日 高野豆腐のそぼろごはん＊ （麦ごはん） 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) 775kcal　32.2g	9日 麦ごはん てり焼きハンバーグ(小) スパゲッティ バジルソース(小) キャベツとコーンのスープ 牛乳★(乳) 841kcal　31.1g	10日 麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 827kcal　38.8g	11日 ロールパン★(小) ペンネアラビアータ(小) ベジタブルスープ フルーツ白玉 牛乳★(乳) 877kcal　33.9g
14日 麦ごはん 夏野菜のカレー(小) きゅうりのしょうが風味 牛乳★(乳) 838kcal　29.6g	15日 麦ごはん 揚げぎょうざ(小) チャプチェ＊ 中華スープ 牛乳★(乳) 796kcal　26.4g	16日 麦ごはん 生揚げの四川煮＊ のりナムル 青菜のスープ 牛乳★(乳) 774kcal　30.1g	17日 ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め とうがんのみそ汁 牛乳★(乳) 837kcal　33.5g	学校給食費の口座振替日 【第１期】（４・５月分） ６月 ３０日（月） 【第２期】（６月分） ７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。

献立コンクールを実施します！

ご飯がおいしく食べられる献立を大募集！

応募テーマ　みんなで創る「健康給食」
～ご飯がすすむおいしい献立～

○応募方法：【生徒部門】応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
【保護者部門】①または②のいずれか
①応募用紙に必要事項を記入し中学校へ提出
②応募フォームを送信

【保護者部門 応募フォーム】
https://logoform.jp/form/FUQz/1026395

○応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
○応募締切：令和７年８月２７日（水）
○審査基準
【生徒部門】
・１食分（主食、主菜、副菜、汁物）が整っていること
・栄養のバランスがとれていること
・ご飯に合う１食の組み合わせであること
・ご飯とおかずは別々であること
【保護者部門】
・ご飯に合う「副菜」１品分の料理であること
【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
・ご飯がすすみ、おいしく食べられる工夫が記載されていること
（生徒部門は、主菜、副菜、汁物のいずれか１品で工夫があれば可）

※県内産の食材は、とうがん、牛乳です。
※「かわさきそだち」市内産の野菜
２日　ニュータンタンメン風春雨スープ「たまねぎ」「香辛子粉」
８日　じゃが芋のみそ汁「たまねぎ」
11日　ペンネアラビアータ「トマト」
ベジタブルスープ「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。）
※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。
※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産地、放射能検査の結果についてはHPに掲載しています。
https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html

学校給食のレシピ
レシピ動画　公開中！
＊がついた料理はレシピを紹介しています。
https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html

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。

※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。

令和7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。

川崎市中部学校給食センター　C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）　市制記念日

2日（水）　ごはん　とり肉の揚げあえ　塩だれ野菜　ニュータンタンメン風春雨スープ　牛乳　（卵）（乳）

【献立のねらい】ニュータンタンメン風春雨スープを味わう

● ごはん
- 精白米 100

● とり肉の揚げあえ
- 揚げ油 3.5
- とり肉（皮つき） 70
- しょうゆ 0.9
- 酒 1.8
- しょうが 0.3
- 片栗粉 12.6
- 油 0.3
- たまねぎ 13
- 水 2.6
- 酒 0.9
- みりん 1.8
- 砂糖 1.6
- しょうゆ 2.8
- 酢 3

● 塩だれ野菜
- キャベツ 40
- ホールコーン（冷） 5
- にんじん 5
- きゅうり 10
- ゆで塩
- ごま油 0.8
- 白いりごま 1.2
- 塩 0.36

● ニュータンタンメン風春雨スープ
- ごま油 0.5
- にんにく 0.5
- 豚ひき肉（もも） 25
- たまねぎ（市内産） 30
- 水
- 塩 1
- こしょう 0.04
- がらスープ 1.3
- しょうゆ 1.2
- もやし 25
- 春雨 3
- パプリカ粉 0.3
- 香辛子粉（市内産） 0.1
- 片栗粉 1.2
- 卵 20
- ラー油 0.1

川崎のソウルフードのニュータンタンメンをアレンジしました。

エネルギー 854 kcal　たんぱく質 36.6 g

3日（木）　肉丼（麦ごはん）　豆腐のみそ汁　牛乳　（乳）

香味野菜について知る

● 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

● 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 30
- 豆腐（冷） 40
- 赤みそ 5
- 白みそ 5
- ほうれん草（冷） 5

エネルギー 784 kcal　たんぱく質 32.6 g

4日（金）　麦ごはん　赤しそふりかけ　かつおのつけ揚げ　切り干し大根のゴママヨサラダ　七夕汁　牛乳　（乳）

七夕の行事食について知る

● 麦ごはん
- 精白米 92
- 米粒麦 8

● 赤しそふりかけ
- 赤しそ（粉） 1.32

● かつおのつけ揚げ
- 揚げ油 3.5
- かつお（角） 70
- 酒 0.9
- しょうが 0.5
- 片栗粉 12.6
- 水
- 砂糖 1.6
- しょうゆ 3.2
- みりん 1.6

● 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
- 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 4（マヨネーズタイプ卵不使用）
- 白すりごま 2

● 七夕汁
- 水
- こんぶ 0.6
- 厚けずり節（かつお） 6
- にんじん 12
- たまねぎ 25
- 塩 0.8
- しょうゆ 1
- 糸かまぼこ 10
- ちらしかまぼこ（星形） 5
- とうがん 15
- チンゲン菜 5
- 片栗粉 0.6

七夕の行事食

エネルギー 761 kcal　たんぱく質 34.5 g

7日（月）　ハヤシライス（麦ごはん）　コーンソテー　牛乳　（乳）（小）

えだ豆の栄養について知る

● 麦ごはん
- 精白米 102
- 米粒麦 8

● 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
- 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

● コーンソテー
- 油 0.3
- ベーコン 2.4
- にんじん 10
- ホールコーン（冷） 40
- むきえだ豆（冷） 10
- 塩 0.4
- こしょう 0.02

エネルギー 902 kcal　たんぱく質 31.5 g

8日（火）　高野豆腐のそぼろごはん（麦ごはん）　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）

◎酢の効果を知る

● 麦ごはん
- 精白米 97
- 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） 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

● じゃことキャベツのごま酢あえ
- にんじん 7
- キャベツ 43
- チンゲン菜 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（市内産） 32
- じゃが芋 40
- 油揚げ（冷） 8
- 赤みそ 4.8
- 白みそ 4.8

エネルギー 775 kcal　たんぱく質 32.2 g

9日（水）　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　キャベツとコーンのスープ　牛乳　（乳）（小）

バジルについて知る

● 麦ごはん
- 精白米 92
- 米粒麦 8

● てり焼きハンバーグ
- ハンバーグ 70
- 水 3.5
- 砂糖 1.6
- しょうゆ 2.6
- みりん 1.7
- 片栗粉 0.4

● スパゲッティバジルソース
- 油 0.5
- にんにく 0.4
- ベーコン 5
- たまねぎ 25
- 塩 0.22
- こしょう 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
- 油 0.3

● キャベツとコーンのスープ
- 油 0.5
- とり肉（皮つき） 15
- 水
- たまねぎ 15
- にんじん 15
- キャベツ 35
- ホールコーン（冷） 18
- 塩 0.78
- こしょう 0.03
- スープの素 1.3

エネルギー 841 kcal　たんぱく質 31.1 g

10日（木）　麦ごはん　あじのカレー揚げ　五目豆　豚汁　牛乳　（乳）

◎スパイスの効果を知る

● 麦ごはん
- 精白米 92
- 米粒麦 8

● あじのカレー揚げ
- 揚げ油 3
- 塩あじ（切り身・澱粉付） 60
- 砂糖 1.7
- しょうゆ 3.2
- 酒 1.5
- 水 5
- カレー粉 0.32

● 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

● 豚汁
- 油 0.6
- 豚肉（もも） 10
- 豚肉（肩） 10
- ごぼう 15
- にんじん 15
- 水
- とうがん 25
- じゃが芋 30
- 豆腐（冷） 35
- 赤みそ 5.5
- 白みそ 5.5
- 長ねぎ 5

エネルギー 827 kcal　たんぱく質 38.8 g

11日（金）　ロールパン　ペンネアラビアータ　ベジタブルスープ　フルーツ白玉　牛乳　（乳）（小）

「かわさきそだち」のトマトを味わう

● ロールパン
- ロールパン 60

● ペンネアラビアータ
- 油 0.6
- にんにく 0.4
- 一味唐辛子 0.03
- ベーコン 5
- とり肉（皮つき） 55
- たまねぎ 45
- エリンギ（冷） 5
- なす 6
- トマト（市内産） 19
- トマト水煮 37
- 赤ワイン 2
- トマトケチャップ 5
- 塩 0.5
- こしょう 0.03
- 油 1
- 小麦粉 1
- ペンネマカロニ 24
- ゆで塩

● ベジタブルスープ
- 油 0.65
- ベーコン 5
- たまねぎ（市内産） 30
- にんじん 20
- 水
- 塩 0.8
- こしょう 0.03
- スープの素 1.3
- じゃが芋 35
- ミックスビーンズ 10
- 片栗粉 0.65
- さやいんげん（冷） 5

● フルーツ白玉
- ミックスフルーツ 50
- ダイスゼリー（梨） 30
- 白玉団子（冷） 20

エネルギー 877 kcal　たんぱく質 33.9 g

14日（月）

麦ごはん　夏野菜のカレー
きゅうりのしょうが風味　牛乳　（乳）（小）

◎夏野菜を味わう

● 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）	67
白ワイン	1.5
たまねぎ	37
にんじん	20
水	
じゃが芋	30
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	5.7
小麦粉	6.4
カレー粉	1
● きゅうりのしょうが風味	
きゅうり	45.5
ごま油	1.3
しょうが	0.65
酢	2.6
砂糖	1.3
塩	0.4
しょうゆ	1.3

エネルギー　838　kcal　　たんぱく質　29.6　g

15日（火）

麦ごはん　揚げぎょうざ　チャプチェ
中華スープ　牛乳　（乳）（小）

韓国料理　チャプチェについて知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● 揚げぎょうざ	
揚げ油	2.4
野菜ぎょうざ	60
● チャプチェ	
油	0.5
にんにく	0.2
豚肉（もも）	7.5
豚肉（肩）	7.5
塩	0.1
こしょう	0.01
オイスターソース	1
たまねぎ	20
砂糖	0.3
酒	0.3
もやし	15
にんじん	8
キャベツ	15
春雨	6
しょうゆ	3.6
砂糖	0.6
白いりごま	0.5
ごま油	0.5
● 中華スープ	
水	
とり肉（皮つき）	20
にんじん	10
たまねぎ	27
豆腐（冷）	30
塩	1
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.2
チンゲン菜	5
ごま油	0.6

エネルギー　796　kcal　　たんぱく質　26.4　g

16日（水）

麦ごはん　生揚げの四川煮　のりナムル
青菜のスープ　牛乳　（乳）

新献立　のりナムルを味わう

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 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	10
片栗粉	0.5
● のりナムル	
もやし	30
キャベツ	20
にんじん	10
ゆで塩	
ごま油	1
にんにく	0.07
しょうゆ	2
塩	0.07
白いりごま	1
きざみのり	0.3
● 青菜のスープ	
油	0.5
ベーコン	4
とり肉（皮つき）	15
たまねぎ	20
にんじん	5
水	
塩	0.9
こしょう	0.03
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.2
片栗粉	0.6
チンゲン菜	8

エネルギー　774　kcal　　たんぱく質　30.1　g

17日（木）

ごはん　さばの塩焼き　肉野菜炒め
とうがんのみそ汁　牛乳　（乳）

さばの漁獲量について知る

● ごはん	
精白米	100
● さばの塩焼き	
塩さば（切り身）	60
● 肉野菜炒め	
油	0.5
しょうが	0.6
豚肉（もも）	12
豚肉（肩）	12
塩	0.1
こしょう	0.01
にんじん	8
たまねぎ	15
もやし	22
キャベツ	15
塩	0.5
こしょう	0.01
しょうゆ	0.4
片栗粉	1
ピーマン	5
● とうがんのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
にんじん	5
油揚げ（冷）	8
豆腐（冷）	25
とうがん	35
赤みそ	5
白みそ	5
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　837　kcal　　たんぱく質　33.5　g

【令和7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
ロールパン	ロールパン			○
ペンネアラビアータ	ペンネマカロニ			○
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○

※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、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。