

月	火	水	木	金
17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 さばの塩焼き 肉野菜炒め とうがんとみそ汁 牛乳★(乳) 837kcal 33.5g	3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	4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	
7日 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* 七タ汁 牛乳★(乳) 761kcal 34.5g	8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	9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 	10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	11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
14日 麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 827kcal 38.8g	15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 	16日 肉丼 (麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 784kcal 32.6g	17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	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！

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

○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)

ご飯がおいしく
食べられる
献立を大募集！

【保護者部門
応募フォーム】



<https://logoform.jp/form/FUQz/1026395>

※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

9日じゃが芋のみそ汁「たまねぎ」

15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」

17日ニュータンタンメン風春雨スープ

「たまねぎ」「香辛子粉」

(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)とたんばく質(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>

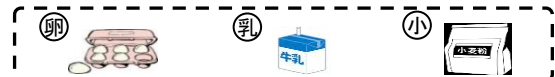
学校給食のレシピ
レシピ動画 公開中！

*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 D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。

		1日(火)	市制記念日		2日(水)	ごはん さばの塩焼き 肉野菜炒め とうがんのみそ汁 牛乳		3日(木)	麦ごはん 生揚げの四川煮 のりナムル 青菜のスープ 牛乳		4日(金)	ハヤシライス(麦ごはん) コーンソテー 牛乳	
					【献立のねらい】さばの漁獲量について知る			新献立 のりナムルを味わう			えだ豆の栄養について知る		
					●ごはん 精白米 100	とうがん 35 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	きざみのり 0.3	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	ホールコーン(冷) 40 むきえだ豆(冷) 10 塩 0.4 こしょう 0.02			
					●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60		●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 豆板醤 0.4 水 0.9 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) 60 生揚げ(冷) 10 長ねぎ 10 片栗粉 0.5	●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 1 塩 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					
					●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		●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 にんじん 0.4 水 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) 60 生揚げ(冷) 10 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 1 ごま油 0.07 にんにく 2 しょうゆ 0.07 塩 0.07 白いりごま 1					
					●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 エネルギー 837 kcal	たんぱく質 33.5 g	●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 0.07 にんにく 2 しょうゆ 0.07 塩 0.07 白いりごま 1	たんぱく質 30.1 g	●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10 エネルギー 902 kcal	たんぱく質 31.5 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。								
7日(月)	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 セタ汁 牛乳	8日(火)	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	9日(水)	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	10日(木)	麦ごはん 夏野菜のカレー きゅうりのしょうが風味 牛乳	11日(金)	麦ごはん 揚げぎょうざ チャプチェ 中華スープ 牛乳				
セタの行事食について知る		バジルについて知る		◎酢の効果を知る		◎夏野菜を味わう		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	●セタ汁 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	●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	●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 大豆豆腐(小粒) 3	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●夏野菜のカレー しょうが 0.65 酢 2.6 砂糖 1.3 塩 0.4 しょうゆ 1.3	●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	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		
●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32	●セタ汁 水 6 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(星形) 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	●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 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 15 たまねぎ 15	●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 1.3 砂糖 2 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	●きゅうりのしょうが風味 きゅうり 45.5 ごま油 1.3	●中華スープ 水						
●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 1 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 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	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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 761 kcal	たんぱく質 34.5 g	エネルギー 841 kcal	たんぱく質 31.1 g	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 32.2 g	エネルギー 838 kcal	たんぱく質 29.6 g	エネルギー 796 kcal	たんぱく質 26.4 g				

14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)															
麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳				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				肉丼(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳				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															
◎スパイスの効果を知る				「かわさきそだち」のトマトを味わう				香味野菜について知る				ニュータンタンメン風春雨スープを味わう															
●麦ごはん				●ロールパン				●麦ごはん				●ごはん															
精白米	92	とうがん	25	ロールパン	60	こしょう	0.03	精白米	102			精白米	100	●ニュータンタンメン風春雨スープ													
米粒麦	8	じゃが芋	30			スープの素	1.3	米粒麦	8					ごま油													
		豆腐(冷)	35	●ペンネアラビアータ		じゃが芋	35							にんにく													
		赤みそ	5.5	油	0.6	ミックスビーンズ	10					●とり肉の揚げあえ		豚ひき肉(もも)													
●あじのカレー揚げ		白みそ	5.5	にんにく	0.4	片栗粉	0.65	●肉丼				揚げ油	3.5	たまねぎ(市内産)													
揚げ油	3	長ねぎ	5	一味唐辛子	0.03	さやいんげん(冷)	5	油	1.2			とり肉(皮つき)	70	水													
塩あじ(切り身・澱粉付)	60			ベーコン	5	●フルーツ白玉		豚肉(もも)	35			しょうゆ	0.9	塩													
砂糖	1.7			とり肉(皮つき)	55	ミックスフルーツ	50	豚肉(肩)	35			酒	1.8	こしょう													
しょうゆ	3.2			たまねぎ	45	ダイスゼリー(梨)	30	しょうが	1			しょうが	0.3	がらスープ													
酒	1.5			エリンギ(冷)	5	白玉団子(冷)	20	にんにく	0.4			片栗粉	12.6	しょうゆ													
水	5			なす	6			酒	0.6			油	0.3	もやし													
カレー粉	0.32			トマト(市内産)	19			こんにゃく	30			たまねぎ	13	春雨													
●五目豆				トマト水煮	37			ごぼう	10			水	2.6	パプリカ粉													
油	0.6			赤ワイン	2			にんじん	15			酒	0.9	香辛子粉(市内産)													
とり肉(皮つき)	10			トマトケチャップ	5			たまねぎ	54			みりん	1.8	片栗粉													
にんじん	15			塩	0.5			砂糖	3			砂糖	1.6	卵													
ひじき	1			こしょう	0.03			しょうゆ	8.7			しょうゆ	2.8	ラー油													
こんにゃく	15			油	1			片栗粉	2			酢	3														
ゆで大豆	25			小麦粉	1	●豆腐のみそ汁						●塩だれ野菜															
砂糖	2			ペンネマカロニ	24	水						キャベツ	40														
しょうゆ	4			ゆで塩		こんぶ	0.6					ホールコーン(冷)	5														
●豚汁						厚けずり節(かつお)	6					にんじん	5														
油	0.6			●ベジタブルスープ		たまねぎ	30					きゅうり	10														
豚肉(もも)	10			油	0.65	豆腐(冷)	40					ゆで塩															
豚肉(肩)	10			ベーコン	5	赤みそ	5					ごま油	0.8														
ごぼう	15			たまねぎ(市内産)	30	白みそ	5					白いりごま	1.2														
にんじん	15			にんじん	20	ほうれん草(冷)	5					塩	0.36														
水				水	0.8																						
				塩																							
エネルギー	827	kcal		たんぱく質	38.8	g	エネルギー	877	kcal		たんぱく質	33.9	g	エネルギー	784	kcal		たんぱく質	32.6	g	エネルギー	854	kcal		たんぱく質	36.6	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			○

※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。

※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