

令和4年 12月分献立表(詳細版)

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(木) 麦ごはん 赤しそふりかけ いかの吉野揚げ じゃが芋のそぼろ煮 かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)		2日(金) チキンクリームライス(ターメリックライス) ウィンナーと野菜のスープ煮 牛乳 (乳)小	
		※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。				●麦ごはん 92 厚けずり節 6 精白米 5 かんぴょう 5 米粒麦 8 豆腐(冷) 30 ●赤しそふりかけ 1.32 赤みそ 4.8 赤しそ(粉) 10 小松菜 10 ●いかの吉野揚げ 揚げ油 3 いか 60 酒 1.5 塩 0.25 片栗粉 10.2 ●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 一味唐辛子 0.01 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 1 むぎえだ豆(冷) 5 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 775 kcal たんぱく質 33.4 g		●ターメリックライス 精白米 105 しょうゆ 0.02 油 1 かぶ 20 ターメリック 0.06 ●チキンクリームライス 油 0.7 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 20 塩 1.4 しょうゆ 0.06 チーズ 5 水 28 エリンギ 8 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 ●ウィンナーと野菜のスープ煮 油 0.6 にんじん 15 たまねぎ 10 ウィンナーソーセージ 15 水 10 白菜 20 スープの素 0.6 塩 0.5 エネルギー 892 kcal たんぱく質 31.6 g	
5日(月) 麦ごはん いわしのかば焼き 切り干し大根ともやしのカレー炒め けんちん汁 みかん 牛乳 (乳)		6日(火) パーベキューチキンサンド(丸パン・とり肉のパーベキューソース) 野菜ソテー ポルシチ 牛乳 (乳)小		7日(水) 麦ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツのごま酢あえ たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)		8日(木) ごはん ハンバーグケチャップソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳 (乳)小		9日(金) 麦ごはん とり肉のから揚げ ハムとキャベツのソテー カレーポトフ 牛乳 (乳)	
●麦ごはん 15 精白米 97 米粒麦 8 ●いわしのかば焼き 揚げ油 2 いわし(フィレ・薬粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1 ●切り干し大根ともやしのカレー炒め 油 0.5 ベーコン 2.3 たまねぎ 1.4 にんじん 6 切り干し大根 30 塩 3 スープの素 0.35 カレー粉 0.2 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.3 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 778 kcal たんぱく質 30.1 g		●丸パン 15 丸パン 60 ●とり肉のパーベキューソース 20 とり肉(もも皮なし・切り身) 70 しょうが 1 しょうゆ 20 塩 0.5 にんにく 0.3 長ねぎ 3.6 水 35 砂糖 0.7 しょうゆ 3 アップルソース 7 酢 0.5 片栗粉 0.4 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 しょうゆ 0.02 ●ポルシチ 油 0.5 ベーコン 1.2 エネルギー 771 kcal たんぱく質 40.0 g		●麦ごはん 97 精白米 8 米粒麦 8 ●すき焼き煮 油 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 にんじん 15 しらたき 30 えのきたけ(冷) 10 水 2.4 砂糖 6.2 しょうゆ 0.4 みりん 0.4 長ねぎ 20 ●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 35 かんぴょう 1.5 しらす干し 2 ゆで塩 1.5 砂糖 2 しょうゆ 0.3 酢 2.5 白いりごま 1 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 35 たまねぎ 20 じゃが芋 20 豆腐(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5 エネルギー 755 kcal たんぱく質 31.1 g		●ごはん 100 精白米 100 ●ハンバーグケチャップソース ハンバーグ 80 トマトケチャップ 5 ウスターソース 5 ●バジルポテト 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.2 しょうゆ 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩 1 ●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 1.3 スープの素 0.4 しょうゆ 0.7 塩 0.4 しょうゆ 0.04 エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.0 g		●麦ごはん 97 精白米 8 米粒麦 8 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 しょうゆ 0.02 じゃがいも(皮なし) 0.3 塩 5 ●ハムとキャベツのソテー 油 0.5 ポークハム 10 にんじん 10 キャベツ 50 塩 0.1 しょうゆ 0.01 スープの素 0.3 ●カレーポトフ 水 70 豚肉(角) 30 しょうが 0.5 スープの素 1.2 ベーコン 3 にんじん(市産) 15 たまねぎ 25 じゃが芋 25 大根(市産) 25 塩 0.7 しょうゆ 0.02 カレー粉 0.3 さやいんげん(冷) 5 かながわ産品 学校給食デー エネルギー 854 kcal たんぱく質 40.0 g	

12日(月)	麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳	13日(火)	麦ごはん 冬野菜のカレー ポイル野菜イタリアンドレッシングあえ ヨーグルト 牛乳	14日(水)	麦ごはん まぐろとごぼうのみそがらめ 春雨の塩炒め 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳	15日(木)	中華丼(麦ごはん) 青菜ときのこのスープ りんご 牛乳	16日(金)	ごはん とり肉のしょうが煮 おひたし 豆腐のみそ汁 牛乳																							
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60	●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) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 10 にんじん 20 水 25 大根 25 じゃが芋 25 豆腐(冷) 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 5	●エネルギー 848 kcal	たんぱく質 41.4 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●冬野菜のカレー 油 0.65 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 40 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 赤ワイン 1.5 たまねぎ 40 にんじん 20 水 40 じゃが芋 40 大根(市内産) 40 カラメルソース 2 小麦粉 7 カレー粉 1 塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 ほうれん草 5 ゆで塩	●ヨーグルト ヨーグルト 80	●まぐろとごぼうのみそがらめ 揚げ油 3 油 4 まぐろ(角・濃粉付) 60 油 20 ごぼう 13 水 6 しょうが 0.2 しょうゆ 0.2 赤みそ 5.2 砂糖 2.5 みりん 1.3	●春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 干しいたけ 0.1 たまねぎ 15 にんじん 5 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5	●エネルギー 791 kcal	たんぱく質 33.8 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●豆腐と大根のとりみ汁 ごま油 0.2 水 4 こんぶ 0.6 厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 20 大根 22 しょうゆ 1.7 塩 8 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 長ねぎ 10 ほうれん草 5 ゆで塩 5	●中華丼 水 102 塩 8 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 7	●りんご りんご 35.88 塩水	●おひたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節 0.6 砂糖 3.6 しょうゆ 1.3 みりん 8 油揚げ(冷) 8 もやし 35 にんじん 5 小松菜 10 ゆで塩	●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節	●エネルギー 752 kcal	たんぱく質 37.4 g												
●ごはん 精白米 100	●さばのゆずみそかけ さば(切り身) 60 酒 2 水 2 酒 1 赤みそ 2.5 白みそ 2.5 砂糖 2.6 みりん 3 ゆずビュレ(冷) 1 片栗粉 0.3	●磯香あえ もやし 20 にんじん 5 白菜 40 ゆで塩 3.9 しょうゆ 0.3	●かぼちゃ入りすいとん 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 24 とり肉(皮なし) 6 ごぼう 6 にんじん 10	●エネルギー 852 kcal	たんぱく質 31.9 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60	●生揚げのキムチ炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 30 白菜刻みキムチ(冷) 10 酒 0.5 がらすープ 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 生揚げ(冷) 35 にら 5 ごま油 0.5	●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水 15 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25	●エネルギー 845 kcal	たんぱく質 29.2 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●ツナそばろ 水 22 にんじん 46 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6	●ひじきのナムル ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.24 しょうゆ 2.9 ひじき 0.6 もやし 50 小松菜 10 ゆで塩 10 白いりごま 0.6 白すりごま 0.6	●肉団子中華スープ 水 10 にんじん 35 白菜 0.7 塩 10 こしょう 0.02	●エネルギー 790 kcal	たんぱく質 28.1 g	●ごはん 精白米 105	●コロッケ 揚げ油 10.4 コロッケ 80	●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8	●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 キャベツ 20 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5	●わかめスープ こんぶ 0.6	●エネルギー 901 kcal	たんぱく質 33.3 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 30 えのきたけ(冷) 7 塩 0.48 しょうゆ 2.4 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 12	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●ホイコーロー丼 油 1.3 にんにく 0.3 しょうが 0.4 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 塩 0.13 酒 1.3 長ねぎ 12 キャベツ 80 ゆで塩 4 しょうゆ 4 テンメンジャン 4 砂糖 1.8 オイスターソース 0.7 ごま油 0.8 豆板醤 0.3 片栗粉 2.6 ピーマン 5	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 ダイゼリー(梨) 40	●エネルギー 885 kcal	たんぱく質 36.1 g

【令和4年12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
丸パン	丸パン			○
コロッケ	コロッケ			○
ハンバーグケチャップソース	ハンバーグ			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
かぼちゃ入りすいとん	すいとん			○

※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、いか、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、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、そばは使用しません。
※こんぶ、わかめ、ひじき、もずく、あおさ、のり、白菜刻みキムチに含まれるこんぶ、しそこんぶふりかけに含まれるこんぶは、えび、かにが生息する場所で採取しています。

※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

注意喚起表示(コンタミネーション情報等)を確認したうえで、医師によるその食品の除去指示がある場合は、重篤なアレルギーがあることを意味するため、安全な給食提供は困難となり、完全弁当対応を考慮する対象となります。
そのため令和5年1月分からは、この献立表(詳細版)に注意喚起表示(コンタミネーション情報等)の記載はいたしません。ご了承ください。なお、ご質問は、教育委員会事務局 健康給食推進室(200-2537)までお問合せください。

●コンタミネーション情報

- ・片栗粉は、小麦、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・里芋(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・丸パンは、小麦、乳、卵、ごま、オレンジ、牛肉、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・なるとは、小麦、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・しらす干しは、えび、かに、いか、さばと混ざる漁法で採取しています。
- ・ベーコンは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・ウインナーソーセージは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・ポークハムは、小麦、牛肉、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。
- ・すいとん(冷)は、卵、そばを取り扱う工場で製造しています。
- ・米粒麦は、小麦、キビ、アワ、ヒエ、アマランサスを取り扱う工場で製造しています。
- ・油揚げ(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・一味唐辛子は、ごま、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・厚けずり節は、さばを取り扱う工場で製造しています。
- ・野菜ぎょうざは、卵、乳、えび、かに、ごま、いか、牛肉、さば、とり肉、りんご、ゼラチン、バナナ、小麦、大豆、豚肉、魚介類(種類は特定できません)を取り扱う工場で製造しています。
- ・とり肉団子は、乳、小麦、えび、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチン、アーモンドを取り扱う工場で製造しています。
- ・ゆで大豆は、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・生クリームは、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト(70)は、乳、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・ヨーグルト(80)は、もも、りんごを取り扱う工場で製造しています。
- ・ダイゼリー(梨)は、えび、かに、小麦、卵、乳、いか、オレンジ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、とり肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、魚介類(種類は特定できません)を取り扱う工場で製造しています。
- ・かぼちゃ(冷)は、大豆、やまいもを取り扱う工場で製造しています。
- ・ホールコーン(冷)は、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・きざみのりは、小麦、えび、かに、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・さば(切り身)は、小麦、えび、いか、さけ、さば、大豆、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・塩ざけ(切り身)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・いわし(フィレ・澱粉付)は、卵、乳、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。
- ・コロッケは、卵、乳、小麦、えび、かに、ごま、いか、オレンジ、牛肉、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、もも、りんご、ゼラチン、バナナを取り扱う工場で製造しています。
- ・ハンバーグは、えび、かに、ごま、大豆を取り扱う工場で製造しています。
- ・まぐる(角・澱粉付)は、小麦、えび、ごま、いか、さけ、さば、大豆を取り扱う工場で製造しています。