

月	火	水	木	金
<p>県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、まぐろ、牛乳です。 キャベツ、大根については、県内産を指定して調達します。 小松菜、ほうれん草については、県内を含む複数の産地より調達します。 市内産の野菜は、19日の白菜のみそ汁の「白菜」「ほうれん草」です。 （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。）</p> <p style="text-align: center;">@T.nakamoto</p>				
9日 成人の日	10日	11日	12日	13日
ごはん しそこんぶふりかけ あじの香味ソース もやし炒め 豚汁 牛乳★(乳)	麦ごはん ポークカレー (小) キャベツとウィンナーのスープ煮 牛乳★(乳)	献立コンクール 市長賞受賞献立 麦ごはん まぐろの塩麴唐揚げ キャベツの塩こんぶあえ 三浦の大根と 大根菜のみそ汁 牛乳★(乳)	ブルコギ丼 (麦ごはん) 中華スープ 牛乳★(乳)	マーボー丼 (麦ごはん) とり肉と白菜のスープ りんご 牛乳★(乳)
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん ハヤシライス (乳)(小) (麦ごはん) 野菜ソテー ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)	ロールパン★(小) 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 みかん 牛乳★(乳)	ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 卵スープ (卵) 牛乳★(乳)	かながわ産品学校給食デー 麦ごはん いかのカレー揚げ じゃが芋と豆のサラダ 白菜のみそ汁 牛乳★(乳)	チキンクリーム ライス (乳)(小) (麦ごはん) ひじきのサラダ* ぶどうゼリー★ 牛乳★(乳)
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 韓国風肉じゃが* じゃことキャベツの ごま酢あえ 春雨スープ いちごヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)	麦ごはん ホキフライ (小) 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ 牛乳★(乳)	麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のトロみ汁 牛乳★(乳)	麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 沢煮椀 牛乳★(乳)	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう お雑煮～白みそ仕立て～* 牛乳★(乳)
30日	31日	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を 紹介しています。 詳細はこちら▶		

【かながわ産品学校給食デー】

県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切に作る心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。

この日の県内産食材は、米、白菜、ほうれん草、牛乳の予定です。

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7品目 (卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、えび、かに、落花生、そばの4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
 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7期】(12月分) 1月4日(水)
 【第8期】(1月分) 1月31日(火)

※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。

↑左側は広告欄です。川崎市の学校給食の掲載内容は関係ありません。

○裏側の給食センターたよりもご覧ください。

令和5年 1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。

10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)											
麦ごはん ポークカレー キャベツとウインナーのスープ煮 牛乳		麦ごはん まぐろの塩麹唐揚げ キャベツの塩こんぶあえ 三浦の大根と大根葉のみそ汁 牛乳		麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		マーボー丼(麦ごはん) とり肉と白菜のスープ りんご 牛乳											
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 97 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											
●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 炒めたまねぎ(冷) 15 にんじん 32 たまねぎ 42 水 50 じゃが芋 12 トマト水煮 2 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 小麦粉 6.5 カレー粉 1		●まぐろの塩麹唐揚げ 揚げ油 3.5 まぐろ(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 6 片栗粉 12.6		●ブルコギ丼 油 35 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1.3 ごま油 0.4 にんにく 7 しょうゆ 2 酒 5 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		●マーボー丼 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 24 大豆ミート(大粒) 4.8 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 6.2 赤みそ 95 豆腐(冷) 20 長ねぎ 1.5 片栗粉 0.3 ラー油 0.3		●りんご りんご 57.5 りんご 57.5 塩水									
●キャベツとウインナーのスープ煮 油 0.6 ウインナーソーセージ 15 キャベツ 50 にんじん 6		●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ 52 にんじん 8 ゆで塩 0.5 ごま油 0.2 塩 1.3 白いりごま 1		●中華スープ 水 20 とり肉(皮なし) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 たまねぎ 25 豆腐(冷) 25 塩 1.1 豚肉(肩) 0.02 こしょう 1.3 がらスープ 1.3		●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 30 酒 0.5 水 10 にんじん 10 白菜 45 塩 1 こしょう 0.04		●献立コンクール 市長賞受賞献立									
エネルギー 841 kcal たんぱく質 31.4 g		エネルギー 786 kcal たんぱく質 38.3 g		エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.1 g		エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.1 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。																	
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)									
ごはん しそこんぶふりかけ あじの香味ソース もやし炒め 豚汁 牛乳		ロールパン 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 みかん 牛乳		ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 卵スープ 牛乳		麦ごはん いかのカレー揚げ じゃが芋と豆のサラダ 白菜のみそ汁 牛乳		チキンクリームライス(麦ごはん) ひじきのサラダ									
●ごはん 精白米 105		●ロールパン ロールパン 60		●ごはん 精白米 100		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8									
●しそこんぶふりかけ しそこんぶふりかけ(袋) 1.3		●ハンバーグ ハンバーグ 70		●生揚げのオイスター炒め 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 10 しめじ 10 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 塩 0.05 オイスターソース 2.7 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4		●いかのカレー揚げ 揚げ油 3.5 いか 70 酒 0.85 塩 0.15 片栗粉 10.8 水 1.2 卵 18 ほうれん草 5 ゆで塩		●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 こしょう 0.06 チーズ 5 水 28 マッシュルーム(水煮) 10 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆腐 10 さやいんげん(冷) 5		●ぶどうゼリー ぶどうゼリー 40							
●あじの香味ソース 塩あじ(冷・切身) 60 油 0.1 にんにく 0.36 しょうが 0.9 水 3.6 砂糖 1.8 みりん 0.45 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.6 ごま油 0.22 片栗粉 0.36		●みかん みかん 80		●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 1.2 ごま油 0.8 白いりごま 0.4		●じゃが芋と豆のサラダ じゃが芋 25 きゅうり 8 たまねぎ 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 1 砂糖 0.25 塩 0.3 こしょう 0.01 ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)		●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.7 酢 0.7 砂糖 0.7		●かながわ産品 学校給食デー							
●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 0.4 塩 0.02 こしょう 0.6 しょうゆ 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 0.2 こしょう 0.02 バジルペースト 1.2 スパゲッティ 15 じゃが芋 30		●朝スープ 水 20 とり肉(皮なし) 12 たまねぎ 16 にんじん 16 キャベツ 40		●白菜のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節 3 かんぴょう 8 油揚げ(冷) 45 白菜(市内産) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(市内産) 5 ゆで塩		エネルギー 767 kcal たんぱく質 36.4 g		エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.2 g		エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.3 g		エネルギー 793 kcal たんぱく質 32.8 g		エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.8 g	

23日(月)	ハヤシライス(麦ごはん) 野菜ソテー ヨーグルト 牛乳 (乳)小	24日(火)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ (乳)小	25日(水)	麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとりみ汁 牛乳 (乳)	26日(木)	麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 沢煮焼 牛乳 (乳)	27日(金)	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう お雑煮~白みそ仕立て~ 牛乳 (乳)	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 15	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	油 1.2 ラー油 0.02	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●沢煮焼 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 10 豚肉(もも) 10 ごぼう 10 大根 30 にんじん 15 酒 0.02 塩 0.8 しょうゆ 2 さいやいんげん(冷) 5	●ごはん 精白米 95	京風白みそ 10 白玉団子(冷) 30 小松菜 10	
●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 35 じゃが芋 10 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 小麦粉 7 生クリーム 3.9	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70	●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8	●とり肉のみそ炒め 水 0.6 にんにく 0.3 厚けずり節 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 塩 40 しょうゆ 1.7 みりん 4.5 みりん 0.9 しょうゆ 1.5 砂糖 1.4 長ねぎ 5 にんじん 13 片栗粉 1.4 キャベツ 54	●わかめのサラダ ホールコーン(冷) 10 にんじん 15 わかめ(冷) 8 もやし 25 ゆで塩 1.6 酢 0.8 砂糖 0.2 塩 2 しょうゆ 2	●チキン南蛮 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 塩 0.2 こしょう 0.02 酒 1.2 片栗粉 12 水 2.4 酢 2.4 しょうゆ 3.68 砂糖 2.4 片栗粉 0.16	●タルタルソース タルタルソース(袋) 8 (卵不使用)	●お雑煮~白みそ仕立て~ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 10 豚肉(皮なし) 20 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 15 白みそ 5	●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 12 にんじん 17 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一唐辛子 0.01 さいやいんげん(冷) 5 白いりごま 0.8 ごま油 0.2	
●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 エリンギ 10 にんじん 10 ホールコーン(冷) 25 エネルギー 878 kcal	たんぱく質 32.5 g	●ポークビーンズ 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.2 こしょう 0.06 水 0.3 砂糖 6 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 0.01 チリパウダー 22 ゆで大豆 0.3 片栗粉 0.3	●ベジタブルスープ エネルギー 889 kcal	たんぱく質 35.2 g	エネルギー 783 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 802 kcal	たんぱく質 36.0 g	エネルギー 897 kcal	たんぱく質 34.5 g

30日(月)	ごはん 韓国風肉じゃが じゃことキャベツのごま酢あえ 春雨スープ いちごヨーグルト 牛乳 (乳)	31日(火)	中華ごはん(しょうゆごはん) 揚げぎょうざ わかめとえのきのスープ 牛乳 (乳)小	
●ごはん 精白米 100	白いりごま 1	●しょうゆごはん 精白米 85 もち米 10 しょうゆ 2.5	にんじん 10 たまねぎ 30 えのきたけ(冷) 13 塩 1 こしょう 0.02	
●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 1 塩 50 じゃが芋 0.4 酒 2 砂糖 5.5 しょうゆ 0.2 にんにく 1.3 コチジャン 0.5 ごま油 3 長ねぎ 0.5	●春雨スープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 20 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 たけのこ(水煮) 5 にんじん 20 長ねぎ 0.6 ほうれん草(冷) 5	●中華ごはんの具 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.2 豚肉(角) 40 酒 1.5 たけのこ(水煮) 25 にんじん 20 水 10 砂糖 2 塩 0.2 しょうゆ 4.8 なると(冷・半月) 8 むきえだ豆(冷) 8 ごま油 0.5	●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60	
●じゃことキャベツのごま酢あえ かんぴょう 1.5 キャベツ 35 小松菜 10 しらす干し 2 ゆで塩 1.5 砂糖 2 しょうゆ 0.3 塩 2.5 酢 2.5 エネルギー 828 kcal	いちごヨーグルト 100	●わかめとえのきのスープ ベーコン 5 とり肉(皮なし) 20 水 20	●わかめとえのきのスープ エネルギー 816 kcal	たんぱく質 33.3 g

【令和5年1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			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ホキフライ	ホキフライ			○
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト		○	
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、いか、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・乳清たんぱく質
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・魚しょうゆ
肉類: エキス