令和5年 6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

※県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。とうがんは県内を含む複数の産地より調達します。
※市内産の野菜
12日　ペンネのトマトソース「トマト」、ベジタブルスープ「たまねぎ」
22日　「かわさきそだち」のサラダ「湘南レッド」「きゅうり」
（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。）
※★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。

月	火	水	木	金
			1日 プルコギ丼 （麦ごはん） 生揚げのスープ ヨーグルト★ (乳) 牛乳★ (乳) 904kcal　39.8g	2日 カレーミートサンド （丸パン★ (小)） ジャーマンポテト コーンクリーム スープ (乳)(小) 牛乳★ (乳) 784kcal　36.6g
5日 歯と口の健康週間の行事食 麦ごはん ししゃもフライ (小) 中濃ソース きんぴらごぼう たまねぎのみそ汁 牛乳★ (乳) 781kcal　25.6g	6日 麦ごはん 蒸ししゅうまい (小) 豚肉のキムチ炒め 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ (乳) 841kcal　37.0g	7日 中華丼 (卵) （麦ごはん） わかめとえのきのスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★ (乳) 875kcal　36.9g	8日 ごはん 茎わかめのつくだ煮 めかじきのから揚げ 根菜のごまサラダ キャベツのみそ汁 牛乳★ (乳) 882kcal　41.3g	9日 ハヤシライス (乳)(小) （麦ごはん） キャベツのスープ煮 冷凍みかん 牛乳★ (乳) 908kcal　30.9g
12日 黒コッペパン★ (小) ペンネの トマトソース (小) ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★ (乳) 875kcal　32.9g	13日 ごはん とり肉のオニオンソース 磯香あえ 沢煮椀 牛乳★ (乳) 771kcal　34.0g	14日 麦ごはん ポークチャップ ボイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆の ポタージュ (乳)(小) 牛乳★ (乳) 881kcal　39.7g	15日 麦ごはん 揚げぎょうざ (小) チンジャオロースー 野菜スープ 牛乳★ (乳) 818kcal　33.5g	16日 ごはん さばの塩焼き 五目豆 かんぴょうのみそ汁 牛乳★ (乳) 833kcal　31.4g
19日 麦ごはん 生揚げのオイスター炒め ナムル **肉団子中華スープ＊** 牛乳★ (乳) 792kcal　33.1g	20日 麦ごはん 豚の角煮梅風味 塩だれ野菜 もずくスープ 牛乳★ (乳) 775kcal　32.0g	21日 麦ごはん ちくわのかば焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁 牛乳★ (乳) 826kcal　32.1g	22日 麦ごはん ポークカレー (小) 「かわさきそだち」の サラダ 牛乳★ (乳) 812kcal　30.6g	23日 麦ごはん かつおの磯風味 肉野菜炒め 青菜ときのこのスープ 牛乳★ (乳) 762kcal　42.9g
26日 チキンクリーム ライス (乳)(小) （ターメリックライス） 野菜ソテー 牛乳★ (乳) 858kcal　29.8g	27日 麦ごはん ごま塩 とり肉のたつた揚げ 煮びたし 豆腐のみそ汁 牛乳★ (乳) 836kcal　36.5g	28日 **ツナそぼろごはん＊** （麦ごはん） きゅうりのしょうが風味 **けんちん汁＊** 牛乳★ (乳) 778kcal　28.5g	29日 麦ごはん いかのチリソース もやし炒め 中華スープ 牛乳★ (乳) 752kcal　32.9g	30日 麦ごはん 野菜ふりかけ 肉じゃが **ひじきのサラダ＊** 豆腐のすまし汁 牛乳★ (乳) 761kcal　31.4g

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。

▲詳細はこちら

学校給食費の口座振替日（納期限）

【第1期】（4・5月分）
6月30日（金）
【第2期】（6月分）
7月31日（月）
※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。

※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。

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。

(卵)

(乳)

(小)

※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。

▲詳細はこちら

令和5年　6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（木）

ブルコギ丼（麦ごはん）　生揚げのスープ
ヨーグルト　牛乳　（乳）

● **麦ごはん**	
精白米	102
米粒麦	8
● **ブルコギ丼**	
豚肉（もも）	35
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
● **生揚げのスープ**	
油	0.5
とり肉（皮なし）	20
にんじん	15
水	
キャベツ	30
生揚げ（冷）	35
塩	0.8
しょうゆ	1.3
がらスープ	1.3
長ねぎ	10
チンゲン菜	10
● **ヨーグルト**	
ヨーグルト	80

エネルギー　904　kcal　　たんぱく質　39.8　g

2日（金）

カレーミートサンド（丸パン）
ジャーマンポテト
コーンクリームスープ　牛乳　（乳）（小）

● **丸パン**	
丸パン	60
● **カレーミートサンド**	
油	0.5
豚ひき肉（もも）	40
たまねぎ	30
にんじん	15
砂糖	0.2
塩	0.2
カレー粉	0.4
ウスターソース	4
トマトケチャップ	5
大豆ミート（大粒）	5
片栗粉	0.4
● **ジャーマンポテト**	
油	0.5
ベーコン	5.6
炒めたまねぎ（冷）	15
塩	0.28
こしょう	0.01
粗びき黒こしょう	0.01
じゃが芋	60
ゆで塩	
● **コーンクリームスープ**	
油	0.5
ベーコン	2.6
とり肉（皮なし）	20
たまねぎ	30
塩	0.9
こしょう	0.04
水	
コーンピューレ（冷）	40
油	3
小麦粉	3
調理用牛乳	67
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　784　kcal　　たんぱく質　36.6　g

5日（月）

麦ごはん　ししゃもフライ　中濃ソース
きんぴらごぼう　たまねぎのみそ汁
牛乳　（乳）（小）

● **麦ごはん**	
精白米	92
米粒麦	8
● **ししゃもフライ**	
揚げ油	6.5
子持ちししゃもフライ	50
● **中濃ソース**	
中濃ソース（袋）	8
● **きんぴらごぼう**	
油	0.5
豚肉（もも）	8
豚肉（肩）	8
ごぼう	22
こんにゃく	12
にんじん	17
砂糖	1.3
しょうゆ	3.2
みりん	1.3
一味唐辛子	0.01
白いりごま	0.8
ごま油	0.2
● **たまねぎのみそ汁**	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	6
かんぴょう	2
たまねぎ	40
なす	10
豆腐（冷）	20
赤みそ	4.8
白みそ	4.8

歯と口の健康週間の
行事食

エネルギー　781　kcal　　たんぱく質　25.6　g

6日（火）

麦ごはん　蒸ししゅうまい
豚肉のキムチ炒め
青菜と豆腐のスープ　牛乳　（乳）（小）

● **麦ごはん**	
精白米	97
米粒麦	8
● **蒸ししゅうまい**	
きのこしゅうまい	60
● **豚肉のキムチ炒め**	
油	0.5
にんにく	0.3
豚肉（もも）	27
豚肉（肩）	27
酒	1.4
たまねぎ	32
キャベツ	18
にら	5
白菜刻みキムチ（冷）	16
砂糖	1.1
しょうゆ	3.6
片栗粉	1.4
● **青菜と豆腐のスープ**	
油	0.5
ベーコン	4
とり肉（皮なし）	20
たまねぎ	25
にんじん	10
水	
豆腐（冷）	30
塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.2
片栗粉	0.6
ほうれん草（冷）	7

エネルギー　841　kcal　　たんぱく質　37.0　g

7日（水）

中華丼（麦ごはん）
わかめとえのきのスープ
ヨーグルト　牛乳　（卵）（乳）

● **麦ごはん**	
精白米	102
米粒麦	8
● **中華丼**	
油	0.6
豚肉（もも）	22
豚肉（肩）	22
にんじん	22
たけのこ（水煮）	15
たまねぎ	35
キャベツ	65
塩	1.2
砂糖	0.65
がらスープ	0.3
オイスターソース	0.3
しょうゆ	1.7
なると	6
片栗粉	2.6
うずら卵（水煮）	20
ごま油	0.6
● **わかめとえのきのスープ**	
ベーコン	5
とり肉（皮なし）	20
水	
にんじん	10
たまねぎ	25
えのきたけ（冷）	13
塩	1
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
わかめ（冷）	13
● **ヨーグルト**	
ヨーグルト	100

エネルギー　875　kcal　　たんぱく質　36.9　g

8日（木）

ごはん　茎わかめのつくだ煮
めかじきのから揚げ　根菜のごまサラダ
キャベツのみそ汁　牛乳　（乳）

● **ごはん**	
精白米	100
● **茎わかめのつくだ煮**	
砂糖	1.8
しょうゆ	2.7
酒	1
水	10
茎わかめ（冷）	10
けずり節	10
● **めかじきのから揚げ**	
揚げ油	3.5
めかじき（角・澱粉付）	70
● **根菜のごまサラダ**	
チキンフレーク	12
ごぼう	10
にんじん	6
切り干し大根	3
むきえだ豆（冷）	5
ゆで塩	
ごまドレッシング	10
白すりごま	1
● **キャベツのみそ汁**	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	6
キャベツ	35
豆腐（冷）	35
油揚げ（冷）	8
赤みそ	5
白みそ	5
長ねぎ	10

エネルギー　882　kcal　　たんぱく質　41.3　g

9日（金）

ハヤシライス（麦ごはん）
キャベツのスープ煮
冷凍みかん　牛乳　（乳）（小）

● **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
マッシュルーム（水煮）	8
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	5.2
小麦粉	5.8
生クリーム	3.9
● **キャベツのスープ煮**	
油	0.6
ベーコン	4.8
キャベツ	65
にんじん	5
スープの素	0.4
塩	0.36
こしょう	0.02
しょうゆ	0.3
● **冷凍みかん**	
冷凍みかん	80

エネルギー　908　kcal　　たんぱく質　30.9　g

12日（月）

黒コッペパン　ペンネのトマトソース
ベジタブルスープ　フルーツポンチ
牛乳　（乳）（小）

● 黒コッペパン	
黒コッペパン	60
● ペンネのトマトソース	
油	0.6
とり肉（皮なし）	26
とり肉（皮つき）	26
塩	0.1
こしょう	0.02
白ワイン	2.6
たまねぎ	55
にんじん	10
トマトケチャップ	13
トマト（市内産）	15
トマト水煮	15
塩	0.3
ウスターソース	1.5
砂糖	0.4
油	2.3
小麦粉	2.3
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	30
ミックスビーンズ	15
片栗粉	0.65
グリーンアスパラガス	5
● フルーツポンチ	
ミックスフルーツ	60
ダイスゼリー（梨）	40

エネルギー　875　kcal　たんぱく質　32.9　g

13日（火）

ごはん　とり肉のオニオンソース
磯香あえ　沢煮椀　牛乳　（乳）

● ごはん	
精白米	100
● とり肉のオニオンソース	
揚げ油	3.5
とり肉（皮つき）	35
とり肉（皮なし）	35
酒	1.2
塩	0.2
こしょう	0.02
片栗粉	12
油	0.5
にんにく	0.5
しょうが	0.5
たまねぎ	10
水	5.8
しょうゆ	3.5
酒	1.5
みりん	1
砂糖	1
● 磯香あえ	
もやし	45
にんじん	10
小松菜	10
ゆで塩	
しょうゆ	2.7
きざみのり	0.5
● 沢煮椀	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	4
とり肉（もも）	10
豚肉（肩）	10
ごぼう	10
切り干し大根	4
にんじん	15
酒	0.5
塩	0.8
しょうゆ	2
さやいんげん（冷）	5

エネルギー　771　kcal　たんぱく質　34.0　g

14日（水）

麦ごはん　ポークチャップ
ボイル野菜　和風ドレッシング
白いんげん豆のポタージュ　牛乳　（乳）（小）

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ポークチャップ	
油	0.5
にんにく	0.6
豚肉（もも）	35
豚肉（肩）	35
油	0.2
たまねぎ	20
塩	0.2
こしょう	0.03
しょうゆ	0.5
ウスターソース	4
トマトケチャップ	6
片栗粉	0.3
● ボイル野菜	
もやし	20
にんじん	10
キャベツ	30
ゆで塩	
● 和風ドレッシング	
和風ドレッシング（袋）	8.8
● 白いんげん豆のポタージュ	
油	0.6
ベーコン	2.4
とり肉（皮なし）	24
たまねぎ	30
にんじん	12
塩	1
こしょう	0.04
水	
じゃが芋	20
白いんげん豆ペースト（冷）	40
調理用牛乳	60
油	2.4
小麦粉	3

エネルギー　881　kcal　たんぱく質　39.7　g

15日（木）

麦ごはん　揚げぎょうざ
チンジャオロースー
野菜スープ　牛乳　（乳）（小）

● 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
● チンジャオロースー	
油	0.6
にんにく	0.36
しょうが	0.6
豚肉（もも）	27
豚肉（肩）	27
酒	1.2
たけのこ（水煮・細切）	24
砂糖	2
しょうゆ	3
豆板醤	0.12
塩	0.1
片栗粉	0.9
ピーマン	10
● 野菜スープ	
油	0.65
とり肉（皮なし）	20
にんじん	15
水	
もやし	15
キャベツ	30
塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
にら	5
ごま油	0.65

エネルギー　818　kcal　たんぱく質　33.5　g

16日（金）

ごはん　さばの塩焼き　五目豆
かんぴょうのみそ汁　牛乳　（乳）

● ごはん	
精白米	100
● さばの塩焼き	
塩さば（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
● かんぴょうのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	6
かんぴょう	5
たまねぎ	20
じゃが芋	20
赤みそ	4.8
白みそ	4.8
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　833　kcal　たんぱく質　31.4　g

19日（月）

麦ごはん　生揚げのオイスター炒め
ナムル　肉団子中華スープ　牛乳　（乳）

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● 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	3
しょうゆ	2.7
酒	2.7
砂糖	0.9
片栗粉	1.4
● ナムル	
もやし	45
にんじん	15
ほうれん草（冷）	10
ゆで塩	
ごま油	1
にんにく	0.07
塩	0.36
みりん	0.1
がらスープ	0.2
白いりごま	0.7
白すりごま	0.7
● 肉団子中華スープ	
水	
たまねぎ	10
キャベツ	35
塩	0.9
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	2.4
とり肉団子	30
春雨	3
片栗粉	1.2
チンゲン菜	10
ごま油	0.5

エネルギー　792　kcal　たんぱく質　33.1　g

20日（火）

麦ごはん　豚の角煮梅風味
塩だれ野菜　もずくスープ　牛乳　（乳）

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● 豚の角煮梅風味	
水	
酒	1.8
砂糖	4.2
しょうゆ	6
酢	1.8
しょうが	0.6
梅肉	2.2
水	
豚肉（肩ロース・角）	70
こんにゃく	25
にんじん	20
とうがん	15
片栗粉	0.6
● 塩だれ野菜	
もやし	30
キャベツ	15
きゅうり	10
ゆで塩	
ごま油	0.8
白いりごま	1.2
塩	0.36
● もずくスープ	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	4
とり肉（皮なし）	20
にんじん	10
たまねぎ	20
たけのこ（水煮）	15
塩	0.8
こしょう	0.03
しょうゆ	1.2
片栗粉	0.6
チンゲン菜	7
もずく	10

エネルギー　775　kcal　たんぱく質　32.0　g

21日（水）

麦ごはん　ちくわのかば焼き
切り干し大根の炒め煮　豚汁　牛乳　（乳）

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ちくわのかば焼き	
揚げ油	2.5
焼きちくわ	50
片栗粉	7.5
水	4
砂糖	2.2
しょうゆ	3.2
みりん	0.2
● 切り干し大根の炒め煮	
油	0.5
とり肉（皮なし）	7
にんじん	10
切り干し大根	4.5
油揚げ（冷）	7
水	
砂糖	1.3
しょうゆ	3.2
さやいんげん（冷）	5
● 豚汁	
油	0.6
豚肉（もも）	15
豚肉（肩）	15
ごぼう	15
にんじん	15
水	
こんにゃく	15
じゃが芋	30
豆腐（冷）	25
赤みそ	5.5
白みそ	5.5
長ねぎ	10

エネルギー　826　kcal　たんぱく質　32.1　g

22日（木）

麦ごはん　ポークカレー
「かわさきそだち」のサラダ　牛乳　（乳）（小）

● 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）	21
にんじん	32
たまねぎ	42
水	
じゃが芋	50
トマト水煮	12
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
●「かわさきそだち」のサラダ	
キャベツ	32
きゅうり（市内産）	15
湘南レッド（市内産）	5
ポークハム	8
ゆで塩	
イタリアンドレッシング	8

エネルギー　812　kcal　たんぱく質　30.6　g

23日（金）

麦ごはん　かつおの磯風味　肉野菜炒め
青菜ときのこのスープ　牛乳　（乳）

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● かつおの磯風味	
揚げ油	3.5
かつお(角・澱粉付)	70
水	5.8
砂糖	1.6
しょうゆ	3.5
みりん	1
しょうが	0.4
あおさ	0.14
● 肉野菜炒め	
油	0.5
しょうが	0.6
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
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
● 青菜ときのこのスープ	
油	0.5
ベーコン	4
とり肉（皮なし）	20
水	
しめじ	8
えのきたけ（冷）	8
塩	0.9
こしょう	0.03
がらスープ	1.3
しょうゆ	0.9
片栗粉	0.6
長ねぎ	12
チンゲン菜	7

エネルギー　762　kcal　たんぱく質　42.9　g

26日（月）

チキンクリームライス（ターメリックライス）
野菜ソテー　牛乳　（乳）（小）

● **ターメリックライス**	
精白米	105
油	1
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
こしょう	0.06
チーズ	5
水	28
油	7
小麦粉	8.4
調理用牛乳	72.3
豆乳	10
● **野菜ソテー**	
油	0.6
ベーコン	5
にんじん	15
エリンギ	5
キャベツ	30
ほうれん草（冷）	5
塩	0.3
こしょう	0.02

エネルギー　858　kcal　　たんぱく質　29.8　g

27日（火）

麦ごはん　ごま塩　とり肉のたつた揚げ
煮びたし　豆腐のみそ汁　牛乳　（乳）

● **麦ごはん**	
精白米	92
米粒麦	8
● **ごま塩**	
黒いりごま	2.2
塩	0.11
水	
● **とり肉のたつた揚げ**	
揚げ油	4
とり肉（皮つき）	40
とり肉（皮なし）	40
しょうが	1.1
しょうゆ	5.7
片栗粉	14.4
● **煮びたし**	
水	
こんぶ	0.1
厚けずり節	1.2
砂糖	0.7
塩	0.3
しょうゆ	2
みりん	1.5
油揚げ（冷）	8
にんじん	10
もやし	32
小松菜	10
ゆで塩	
● **豆腐のみそ汁**	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	6
たまねぎ	25
じゃが芋	20
豆腐（冷）	40
赤みそ	5
白みそ	5
わかめ（冷）	5

エネルギー　836　kcal　　たんぱく質　36.5　g

28日（水）

ツナそぼろごはん（麦ごはん）
きゅうりのしょうが風味　けんちん汁
牛乳　（乳）

● **麦ごはん**	
精白米	97
米粒麦	8
● **ツナそぼろ**	
水	
にんじん	22
まぐろフレーク	46
酒	2
砂糖	2
しょうゆ	2.6
● **きゅうりのしょうが風味**	
きゅうり	46
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
● **けんちん汁**	
油	0.5
とり肉（皮なし）	20
ごぼう	15
にんじん	15
とうがん	15
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	4
じゃが芋	30
塩	0.5
豆腐（冷）	35
しょうゆ	3.6
長ねぎ	10

エネルギー　778　kcal　　たんぱく質　28.5　g

29日（木）

麦ごはん　いかのチリソース　もやし炒め
中華スープ　牛乳　（乳）

● **麦ごはん**	
精白米	97
米粒麦	8
● **いかのチリソース**	
揚げ油	3.5
いか	70
酒	1
塩	0.3
こしょう	0.03
片栗粉	10.5
油	0.5
にんにく	0.3
豆板醤	0.2
長ねぎ	3.5
水	5
砂糖	0.5
トマトケチャップ	9
酢	0.5
● **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	
塩	0.3
こしょう	0.02
しょうゆ	0.6
片栗粉	0.5
● **中華スープ**	
水	
とり肉（皮なし）	20
たけのこ（水煮）	10
にんじん	15
たまねぎ	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　752　kcal　　たんぱく質　32.9　g

30日（金）

麦ごはん　野菜ふりかけ　肉じゃが
ひじきのサラダ　豆腐のすまし汁　牛乳　（乳）

● **麦ごはん**	
精白米	97
米粒麦	8
● **野菜ふりかけ**	
野菜ふりかけ（袋）	1.2
● **肉じゃが**	
油	0.8
豚肉（もも）	17
豚肉（肩）	17
こんにゃく	15
にんじん	22
たまねぎ	22
水	
じゃが芋	55
酒	0.4
砂糖	2.2
しょうゆ	5.5
● **ひじきのサラダ**	
ひじき	0.8
にんじん	10
キャベツ	30
むきえだ豆（冷）	10
ゆで塩	
酢	1.7
砂糖	0.7
しょうゆ	3
油	0.7
白いりごま	0.4
白すりごま	0.4
● **豆腐のすまし汁**	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節	4
とり肉（皮なし）	20
塩	0.7
しょうゆ	1
なると	10
豆腐（冷）	35
片栗粉	0.6
長ねぎ	10
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　761　kcal　　たんぱく質　31.4　g

【令和5年6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
蒸ししゅうまい	きのこしゅうまい			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ			○
丸パン	丸パン			○
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ペンネのトマトソース	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※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、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、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