




月	火	水	木	金
8月28日 ごはん まぐろのみそがらめ* もやし炒め けんちん汁* 牛乳★(乳)	29日 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)⓪ キャベツのスープ煮 牛乳★(乳)	30日 麦ごはん かつおの磯風味 根菜のごまサラダ 豚肉となすのみそ汁 牛乳★(乳)	31日 ごはん チンジャオロースー 韓国風サラダ 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)	9月1日 麦ごはん 赤魚のてり焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)
4日 麦ごはん ハンバーグ(小) ポイル野菜 和風ドレッシング カレーシチュー(乳)⓪ 牛乳★(乳)	5日 ごはん 赤しそふりかけ とり肉のしょうが煮 ツナサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳)	6日 トマトそぼろごはん(麦ごはん) いかの吉野揚げ* 寒天の中華スープ 牛乳★(乳)	7日 中華丼(卵) (麦ごはん) ピリ辛わかめスープ ぶどう 牛乳★(乳)	8日 麦ごはん とり肉のレモンしょうゆ 塩だれ野菜 沢煮椀 牛乳★(乳)
11日 麦ごはん ミートボールカレー(小) きゅうりの中華づけ* ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)	12日 麦ごはん とり肉のらソース 切り干し大根のベーコン煮* 中華スープ 牛乳★(乳)	13日 麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳★(乳)	14日 麦ごはん 揚げぎょうざ(小) 生揚げのオイスター炒め 野菜スープ 牛乳★(乳)	15日 麦ごはん さけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 牛乳★(乳)
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▶ 	19日 キムチピビンバ(麦ごはん) 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳)	20日 ごはん メンチカツ(小) 中濃ソース ハムとキャベツのソテー じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳)	21日 麦ごはん チキンカレー(小) ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳★(乳)	22日 ツナそぼろごはん*(麦ごはん) 肉野菜炒め もずくスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)
25日 麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) チャブチェ わかめとコーンのスープ ミニフィッシュ 牛乳★(乳)	26日 麦ごはん さばのカレー揚げ じゃが芋の和風あえ みそ野菜スープ 牛乳★(乳)	27日 肉丼(麦ごはん) ごま酢あえ とうがんスープ 牛乳★(乳)	28日 お月見の行事食 こぎつねごはん*(しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 芋煮汁 つき見団子 牛乳★(乳)	29日 ロールパン★(小) ポテトのクリーム煮(乳)⓪ ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳★(乳)

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳、とうがんです。
 ※市内産の野菜
 8月30日 豚肉となすのみそ汁「なす」
 (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。)
 ※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
 などを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。




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。

卵

乳

小麦


※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

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第2期】(6月分)
7月31日(月)

【第3期】(7月分)
8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。

令和5年 8・9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。

8月 28日(月)	ごはん まぐろのみそがらめ けんちん汁 牛乳 (乳)	29日(火)	ごはん チキンストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳 (乳小)	30日(水)	ごはん かつおの磯風味 根菜のごまサラダ 豚肉となすのみそ汁 (乳)	31日(木)	ごはん チンジャオロースー 韓国風サラダ 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)	9月 1日(金)	ごはん 赤魚のてり焼き 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)
●ごはん 精白米 100 ●まぐろのみそがらめ 揚げ油 3.5 まぐろ(角・澱粉付) 70 水 5 しょうが 0.2 しょうゆ 0.2 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1 ●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 0.3 ごしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 10 にんじん 15 エネルギー 767 kcal たんぱく質 39.5 g	●ごはん 精白米 100 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 32 じゃが芋 0.5 豆腐(冷) 3.6 しょうゆ 3.6 長ねぎ 5 ●チキンストロガノフ 油 0.7 とり肉(皮つき) 70 赤ワイン 4 たまねぎ 42 にんじん 30 炒めたまねぎ(冷) 21 トマト水煮 5 塩 1.1 ごしょう 0.07 デミグラスソース 16 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 小麦粉 6.4 油 5.3 生クリーム 2.5 ●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 塩 0.36 エネルギー 861 kcal たんぱく質 30.9 g	●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 ●根菜のごまサラダ チキンフレーク 12 ごぼう 10 にんじん 5 切り干し大根 3 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ●豚肉となすのみそ汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 0.4 たまねぎ 25 エネルギー 813 kcal たんぱく質 40.0 g	●ごはん 精白米 105 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 豆腐(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 さやいんげん(冷) 5 なす(市産) 10 水 92 こんぶ 8 厚けずり節(かつお) 4 豆腐(冷) 15 赤みそ 5 白みそ 5 さやいんげん(冷) 5 白いりごま 1.2 ●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 ●韓国風サラダ もやし 30 にんじん 5 茎わかめ(冷) 5 チンゲン菜 10 ゆで塩 0.9 酢 0.7 砂糖 1.5 しょうゆ 2.4 コチジャン 0.5 ごま油 0.8 エネルギー 751 kcal たんぱく質 31.7 g	●ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●赤魚のてり焼き 赤魚(冷凍・切り身) 70 酒 0.5 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 ●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 こんにやく 14 にんじん 20 たまねぎ 20 水 50 じゃが芋 0.4 酒 2 砂糖 5 しょうゆ 5 さやいんげん(冷) 5 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 790 kcal たんぱく質 38.0 g					
4日(月) ごはん ハンバーグ ポイル野菜 和風ドレッシング カレーシチュー 牛乳 (乳小)	5日(火) ごはん 赤しそふりかけ ツナサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 (乳)	6日(水) トマトそぼろ ごはん(まごはん) いかの吉野揚げ 寒天の中華スープ 牛乳 (乳)	7日(木) 中華丼 ごはん(まごはん) ピリ辛わかめスープ ぶどう 牛乳 (卵乳)	8日(金) ごはん 赤しそふりかけ ツナサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 (乳)					
●ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ハンバーグ ハンバーグ 80 炒めたまねぎ(冷) 7.5 水 4 デミグラスソース 5.6 トマトケチャップ 1.2 ●ポイル野菜 にんじん 10 キャベツ 25 もやし 25 ●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 ●カレーシチュー 油 0.6 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 30 にんじん 20 塩 1.1 じゃが芋 50 チーズ 6 水 6 エネルギー 901 kcal たんぱく質 37.8 g	●ごはん 精白米 105 油 3 小麦粉 5 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32 ●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうゆ 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.8 ●ツナサラダ 切り干し大根 5.5 ホールコーン(冷) 7 きゅうり 11 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1 しょうゆ 6 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02 ●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 757 kcal たんぱく質 36.5 g	●ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●トマトそぼろ 油 0.6 にんにく 0.3 しょうが 0.5 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 20 たまねぎ 20 トマト水煮 1.2 酒 2.4 みりん 3.4 砂糖 7.2 しょうゆ 8 ●いかの吉野揚げ 揚げ油 5 いか 60 酒 1.5 塩 0.25 片栗粉 10.2 ●寒天の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 10 にんじん 10 水 0.8 こんにやく寒天 0.8 キャベツ 30 塩 20 ごしょう 0.03 しょうゆ 1.7 ごしょう 0.6 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 塩 20 長ねぎ 8 揚げ油 0.6 しょうゆ 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 ごま油 0.6 ごしょう 0.6 しょうゆ 2.2 片栗粉 0.1 ごしょう 0.5 油 0.6 豚肉(もも) 22 豚肉(肩) 22 にんじん 20 たけのこ(水煮) 8 たまねぎ 40 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 なた 6 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.6 油 0.6 にんにく 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 水 20 もやし 20 塩 0.9 エネルギー 789 kcal たんぱく質 33.0 g	●ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●とり肉のレモンじょうゆ 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 35 酒 0.5 ラー油 35 塩 1.2 しょうゆ 0.3 片栗粉 10.5 水 6 砂糖 5 しょうゆ 10 たまねぎ 10 パプリカ(赤) 3 レモン果汁(冷) 3 ●塩だれ野菜 にんじん 10 きゅうり 8 キャベツ 42 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.4 ●沢煮椀 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.5 g						

11日(月)	麦ごはん ミートボールカレー きゅうりの中華づけ ヨーグルト 牛乳	12日(火)	麦ごはん とり肉のからソース 切り干し大根のベーコン煮 中華スープ 牛乳	13日(水)	麦ごはん あじの香味ソース 五目豆 豚汁 牛乳	14日(木)	麦ごはん 揚げぎょうざ 生揚げのオイスター炒め 野菜スープ 牛乳	15日(金)	麦ごはん さけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのみそ汁 牛乳							
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●ミートボールカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 35 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 35 にんじん 32 水 4 じゃが芋 40 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 肉団子 40	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●とりにらのソース 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 酒 1.2 塩 0.4 こしょう 0.03 片栗粉 12 ごま油 0.4 しょうが 0.7 たまねぎ 12 水 13 みりん 1.3 砂糖 2 しょうゆ 3.9 にら 6	●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 0.6 酢 0.6 ごま油 0.22 片栗粉 0.36	●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60	●生揚げのオイスター炒め 油 0.4 にんにく 0.4 しょうが 0.4 豚肉(もも) 16 豚肉(肩) 16 にんじん 8 しめじ 8 生揚げ(冷) 40 長ねぎ 8 塩 0.04 オイスターソース 2.4 しょうゆ 2.2 酒 2.2 砂糖 0.7 片栗粉 1.1	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60	●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 5 むきえだ豆(冷) 5							
●きゅうりの中華づけ きゅうり 42 酢 2.4 砂糖 0.7 しょうゆ 4	●ヨーグルト ヨーグルト 100	●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 6 にんじん 12 水 1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.6	●中華スープ 水 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 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 がらすープ 1.3 片栗粉 1.3 チンゲン菜 5 ごま油 0.6	●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	●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 もやし 25	●キャベツのみそ汁 水 40 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 1.5 たまねぎ 20 キャベツ 40 油揚げ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5	エネルギー 876 kcal	たんぱく質 30.5 g	エネルギー 841 kcal	たんぱく質 36.6 g	エネルギー 791 kcal	たんぱく質 39.6 g	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 32.1 g	エネルギー 784 kcal	たんぱく質 36.0 g
18日(月)	敬老の日	19日(火)	キムチビビンバ(麦ごはん) 青菜と豆腐のスープ 牛乳	20日(水)	ごはん メンチカツ ハムとキャベツのソテー じゃが芋のみそ汁 牛乳	21日(木)	麦ごはん チキンカレー ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳	22日(金)	ツナそぼろごはん(麦ごはん) 肉野菜炒め もずくスープ ヨーグルト 牛乳							
		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●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 20 にんじん 10 水 30 豆腐(冷) 30 塩 1 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 しょうゆ 10 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5	●メンチカツ 揚げ油 10.4 メンチカツ 80	●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8	●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 こしょう 0.01 スープの素 0.3	●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4	●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 たまねぎ 15 もやし 22 キャベツ 23 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 ピーマン 5 パプリカ(赤) 5								
		●キムチビビンバ(肉) 油 0.65 にんにく 0.21 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 砂糖 2 しょうゆ 2.5 にら 5 片栗粉 0.7	●キムチビビンバ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 2 ごま油 0.2 長ねぎ 1.3 砂糖 2 しょうゆ 3.9 ラー油 0.02 白いりごま 0.8	●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 6 えのきたけ(冷) 10 たまねぎ 25 じゃが芋 45 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 小松菜 5	●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 7 にんじん 15 キャベツ 30	●もずくスープ 水 40 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 たまねぎ 20 しょうゆ 2 ウスターソース 4	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 35.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 28.8 g	エネルギー 881 kcal	たんぱく質 32.4 g	エネルギー 841 kcal	たんぱく質 33.7 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。

25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●蒸ししゅうまい しゅうまい 54 ●チャブチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 しょうゆ 1 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5 ●わかめとコーンのスープ エネルギー 786 kcal たんぱく質 28.3 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばのカレー揚げ 揚げ油 3 塩 20 さば(切り身・濃粉付) 60 水 7 酒 1.2 みりん 1 砂糖 1 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.24 ●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ごま油 0.4 ひじき 0.4 しょうゆ 2.8 酒 2.1 みりん 2.1 むきえだ豆(冷) 5 けずり節 0.8 ●みそ野菜スープ 油 0.6 にんにく 0.1 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 25 エネルギー 891 kcal たんぱく質 32.7 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●肉井 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 ごま油 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにゃく 40 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 ●ごま酢あえ 切り干し大根 3 もやし 26 きゅうり 13 ホールコーン(冷) 8 酢 1 砂糖 1.2 塩 0.24 しょうゆ 2 白いりごま 0.5 エネルギー 785 kcal たんぱく質 35.1 g	●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2.5 ●とうがんとす 水 20 とり肉(皮なし) 12 にんじん 36 とうがんとす 12 がらスープ 1.2 塩 1.1 ごしょう 0.01 酒 0.36 しょうゆ 1.2 片栗粉 5 チンゲン菜 5 ●ごぎつねごはんの具 水 12 酒 36 砂糖 4.3 塩 0.12 しょうゆ 6 かんぴょう 2 油揚げ(冷) 24 にんじん 25 酢 4.3 さやいんげん(冷) 7 ゆで塩 1.4 ●かれのいたつた揚げ 揚げ油 3 かれい竜田 60 ●芋煮汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 10 とり肉(皮つき) 10 とり肉(皮なし) 10 ごぼう 15 にんじん 20 エネルギー 894 kcal たんぱく質 36.5 g	●ロールパン ロールパン 60 ●ポテトのクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.9 ごしょう 0.04 チーズ 5 水 5 ベンネマカロニ 12 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 じゃが芋 60 ゆで塩 5 ●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.9 エネルギー 842 kcal たんぱく質 30.5 g

【令和5年8・9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
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○
ロールパン	ロールパン			○
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
メンチカツ	メンチカツ			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○

※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、オレンジ、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