

月	火	水	木	金		
2日 麦ごはん 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) 860kcal 34.2g	3日 麦ごはん すき焼き煮 キャベツの塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 757kcal 29.9g	4日 麦ごはん いかのチリソース もやしとうま煮 中華スープ 牛乳★(乳) 763kcal 35.4g	5日 ごはん カレーチキン ポイル野菜 ごまドレッシング コーンクリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳) 817kcal 32.9g	6日 マーボー丼(麦ごはん) 春巻き(小) とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳) 826kcal 35.0g		
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		学校給食費の口座振替日(納期) 【第4期】(8・9月分) 10月2日(月) 【第5期】(10月分) 10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。		11日 麦ごはん まぐろとごぼうのみそがらめ 春雨の塩炒め 豆腐と大根のとうもろこし汁 牛乳★(乳) 774kcal 40.0g	12日 麦ごはん パオズ(小) 八宝菜(卵) 青菜ときのこのスープ 牛乳★(乳) 774kcal 33.4g	13日 麦ごはん とり肉のオニオンソース ごまあえ 大根と大根葉のみそ汁 ミニフィッシュ 牛乳★(乳) 818kcal 37.0g
16日 切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) めかじきのから揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳★(乳) 803kcal 33.7g	17日 SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートのドライカレー(小) ベジタブルスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 908kcal 37.5g	18日 麦ごはん 焼きのり 銀ひらすのてり焼き 塩だれ野菜 けんちん汁* 牛乳★(乳) 749kcal 33.8g	19日 ホイコーロー丼*(ごはん) わかめとえのきのスープ みかん 牛乳★(乳) 802kcal 29.8g	20日 ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 根菜汁 牛乳★(乳) 869kcal 36.0g		
23日 ごはん ちくわの磯辺揚げ(小) 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 858kcal 33.6g	24日 麦ごはん ポークカレー(小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳) 856kcal 30.2g	【17日のSDGs DAY】 SDGs × 健康給食 SDGsに関する食材を使用して「大豆ミートのドライカレー」を提供し、給食を通じてSDGsの学びを推進します。		26日 ロールパン★(小) いちごジャム さつま芋のクリーム煮(乳)(小) ジュリエンスープ 牛乳★(乳) 814kcal 29.6g	27日 麦ごはん 生揚げのキムチ炒め バンバンジーサラダ 肉団子中華スープ* 牛乳★(乳) 785kcal 30.0g	
30日 ごはん あじフライ(小) 中濃ソース きんぴらごぼう かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 846kcal 30.0g	31日 麦ごはん きのこのストロガノフ(乳)(小) ウィンナーと野菜のスープ煮 牛乳★(乳) 891kcal 31.6g	※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。 ※市内産の野菜 5日 ポイル野菜「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。) ※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。 ※の枠内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんばく質(g)を表示しています。			かわさきそだちPRキャラクター 菜果(さいか)ちゃん  ©T.nakamoto	

献立コンクールへの応募ありがとうございました

みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、市立中学校の生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は令和6年1月、保護者部門は令和6年2月に中学校給食で提供する予定です。

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 10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。

2日(月)	2日(月)	3日(火)	3日(火)	4日(水)	4日(水)	5日(木)	5日(木)	6日(金)	6日(金)	6日(金)	6日(金)
● 麦ごはん 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) 5 水 5 デミグラスソース 4 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 1.2 ● スパゲッティバジルソース 油 0.5 にんにく 0.4 ペーコン 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 20 じゃが芋 20 ゆで塩 0.3 ● キャベツとコーンのスープ 水 20 とり肉(皮なし) 16 たまねぎ 16 にんじん 16 エネルギー 860 kcal たんぱく質 34.2 g	麦ごはん 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 (乳)小	● 麦ごはん 精白米 97 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 ● 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 塩こんぶ 1.3 白いりごま 1 ● じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 757 kcal たんぱく質 29.9 g	麦ごはん すき焼き煮 キャベツの塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁 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 0.6 トマトケチャップ 7 酢 0.4 ● もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 塩 7 砂糖 3.5 しょうゆ 1 にんじん 7 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 5 エネルギー 763 kcal たんぱく質 35.4 g	麦ごはん いかのチリソース もやしのうま煮 中華スープ 牛乳 (乳)	● ごはん 精白米 100 ● カレーチキン とり肉(もも皮なし・切り身) 70 塩 0.35 こしょう 0.04 カレー粉 0.35 しょうゆ 1.17 白ワイン 1.17 ● ボイル野菜 もやし 37 にんじん 15 きゅうり(市内産) 8 ゆで塩 ● ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4 ● コーンクリームスープ 油 0.5 ペーコン 6 たまねぎ 30 水 0.9 塩 0.04 スープの素 1 ホールコーン(冷) 25 コーンビュレ(冷) 25 エネルギー 817 kcal たんぱく質 32.9 g	ごはん カレーチキン ボイル野菜 ごまドレッシング コーンクリームスープ 牛乳 (乳)小	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ● 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(小粒) 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) 14.4 長ねぎ 1.5 片栗粉 0.3 ラー油 ● 春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ● とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 25 水 0.5 酒 エネルギー 826 kcal たんぱく質 35.0 g	マーボー丼(麦ごはん) 春巻き とり肉と白菜のスープ 牛乳 (乳)小		
9日(月)	スポーツの日	10日(火)	かわさき家庭と地域の日	11日(水)	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ● まぐろとごぼうのみそがらめ 揚げ油 3 まぐろ(角・澱粉付) 60 油 0.3 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 干しいりたけ 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 774 kcal たんぱく質 40.0 g	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 (乳)	● 麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ● パオズ パオズ 50 ● 八宝菜 油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 10 たけのこ(水煮) 10 たまねぎ 20 白菜 60 塩 0.7 こしょう 0.02 砂糖 0.15 がらスープ 0.15 オイスターソース 0.15 しょうゆ 0.9 片栗粉 2 うずら卵(水煮) 20 ● 青菜ときのこのスープ 油 0.5 ペーコン 4 とり肉(皮なし) 20 水 10 にんじん 10 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 1.2 にんにく寒天 0.8 片栗粉 0.6 長ねぎ 12 チンゲン菜 10 エネルギー 774 kcal たんぱく質 33.4 g	麦ごはん パオズ 八宝菜 青菜ときのこのスープ 牛乳 (乳)小	13日(金) 麦ごはん とり肉のオニオンソース ごまあえ 大根と大根菜のみそ汁 ミニフィッシュ 牛乳 (乳)	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ● 大根と大根菜のみそ汁 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 大根 40 豆腐(冷) 15 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ 8 大根菜(冷) 3 ● ミニフィッシュ ミニフィッシュ(袋) 5 エネルギー 818 kcal たんぱく質 37.0 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。

<p>16日(月) 切り干し大根のませごはん(しょうゆごはん)めかじきのから揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳</p> <p>●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2</p> <p>●切り干し大根のませごはんの具 油 0.4 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 5 にんじん 9 油揚げ(冷) 7 切り干し大根 6.6 酒 0.9 砂糖 1.8 しょうゆ 6.6 みりん 0.9 さやいんげん(冷) 4</p> <p>●めかじきのから揚げ 揚げ油 3.5 めかじき(角・澱粉付) 70</p> <p>●さつま芋のみそ汁 水 5 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 さつま芋 30 えのきだけ(冷) 10 赤みそ 5 白みそ 5</p> <p>エネルギー 803 kcal たんぱく質 33.7 g</p>	<p>17日(火) 麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ベジタブルスープ ヨーグルト 牛乳</p> <p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●大豆ミートのドライカレー 油 1.3 にんにく 0.3 しょうが 0.2 豚ひき肉(もも) 32 赤ワイン 2.6 たまねぎ 65 にんじん 33 トマト水煮 10 ホールコーン(冷) 20 砂糖 0.5 塩 1.1 ウスターソース 3.5 しょうゆ 2.5 カレー粉 1 大豆ミート(小粒) 11 油 2 小麦粉 2 ピーマン 7</p> <p>●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 15</p> <p>水 塩 0.8 ゆで塩 0.8 こしょう 0.02 スープの素 1.2 じゃが芋 35 片栗粉 0.6 さやいんげん(冷) 5</p> <p>●ヨーグルト ヨーグルト 100</p> <p>SDGs DAY</p> <p>エネルギー 908 kcal たんぱく質 37.5 g</p>	<p>18日(水) 麦ごはん 焼きのり 銀ひらすのてり焼き 塩だれ野菜 けんちん汁 牛乳</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●焼きのり 焼きのり(袋)(1/8切5枚) 1.25</p> <p>●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 60 水 0.6 酒 1.2 しょうゆ 3.6 砂糖 2.4 しょうゆ 4.8 みりん 2.4 片栗粉 0.48</p> <p>●塩だれ野菜 にんじん 15 もやし 25 キャベツ 20 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36</p> <p>●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10 にんじん 20</p> <p>にんじん 15 こんにやく 15 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 30 じゃが芋 0.5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10</p> <p>エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.8 g</p>	<p>19日(木) ホイコーロー丼(ごはん) わかめとえのきのスープ みかん 牛乳</p> <p>●ごはん 精白米 110</p> <p>●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 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 6</p> <p>●わかめとえのきのスープ ベーコン 6 水 13 にんじん 26 たまねぎ 13 えのきだけ(冷) 1 塩 0.02 こしょう 0.02</p> <p>がらすスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 わかめ(冷) 13</p> <p>●みかん みかん 80</p> <p>エネルギー 802 kcal たんぱく質 29.8 g</p>	<p>20日(金) ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 根菜汁 牛乳</p> <p>●ごはん 精白米 100</p> <p>●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60</p> <p>●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</p> <p>●根菜汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 2 かんぴょう 20 とり肉(皮なし) 0.5 酒 0.2 ごま油 10 ごぼう 15 大根 15 にんじん 15</p> <p>塩 0.5 しょうゆ 3 さやいんげん(冷) 6</p> <p>エネルギー 869 kcal たんぱく質 36.0 g</p>
<p>23日(月) ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目豆 豚汁 牛乳</p> <p>●ごはん 精白米 100</p> <p>●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水</p> <p>●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4</p> <p>●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 20 水 15 大根 25 じゃが芋 25 豆腐(冷) 30</p> <p>エネルギー 858 kcal たんぱく質 33.6 g</p>	<p>24日(火) 麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳</p> <p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8</p> <p>●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 たまねぎ 42 炒めたまねぎ(冷) 21 にんじん 32 水 50 じゃが芋 12 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 1</p> <p>●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 20</p> <p>むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.7 酢 0.7 砂糖 3 しょうゆ 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4</p> <p>エネルギー 856 kcal たんぱく質 30.2 g</p>	<p>25日(水) 給食休止日</p>	<p>26日(木) ロールパン いちごジャム さつま芋のクリーム煮 ジュリエンスープ 牛乳</p> <p>●ロールパン ロールパン 60</p> <p>●いちごジャム いちごジャム(袋) 20</p> <p>●さつま芋のクリーム煮 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 0.8 こしょう 0.03 チーズ 5 マカロニ 20 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 さつま芋 30 ゆで塩 5 ほうれん草(冷) 5</p> <p>●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</p> <p>たまねぎ 23 キャベツ 35 スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 塩 0.7 こしょう 0.04</p> <p>エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.6 g</p>	<p>27日(金) 麦ごはん 生揚げのキムチ炒め パンバンジーサラダ 肉団子中華スープ 牛乳</p> <p>●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8</p> <p>●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 がらすスープ 1 しょうゆ 2.5 砂糖 0.4 片栗粉 1 水 35 生揚げ(冷) 6 にら 0.5 ごま油</p> <p>●パンバンジーサラダ にんじん 5 もやし 18 きゅうり 12 ゆで塩 15 チキンフレーク 1.6 しょうゆ 1.4 酢 1 砂糖 3 ねりごま(白) 1 白すりごま 0.5</p> <p>水 10 にんじん 30 キャベツ 0.7 塩 1.3 ごしょう 0.02 がらすスープ 2.4 しょうゆ 1.3 とり肉団子 30 春雨 3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.5</p> <p>エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.0 g</p>

30日(月)	ごはん あじフライ 中濃ソース きんぴらごぼう かんぴょうのみそ汁 牛乳	31日(火)	麦ごはん きのこのストロガノフ ウインナーと野菜のスープ煮 牛乳
● ごはん	豆腐(冷) 20 精白米 100 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 8	● 麦ごはん	たまねぎ 10 ウインナーソーセージ 15 水 白菜 20 スープの素 0.6 塩 0.5 こしょう 0.02 かぶ 20
● あじフライ	揚げ油 9.1 あじフライ 70	● きのこのストロガノフ	油 1.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 52 エリンギ 10 えのきたけ(冷) 6 しめじ 10 にんじん 26 水 塩 1.1 こしょう 0.07 デミグラスソース 15.6 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 たまねぎ 32 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9
● 中濃ソース	中濃ソース(袋) 8	● ウインナーと野菜のスープ煮	油 0.6 にんじん 15
● 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 1.5 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	● かんぴょうのみそ汁	水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 15
● かんぴょうのみそ汁	水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 15	● エネルギー	エネルギー 891 kcal たんぱく質 31.6 g
● エネルギー	エネルギー 846 kcal たんぱく質 30.0 g		

【令和5年10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
パオズ	パオズ			○
ロールパン	ロールパン			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
あじフライ	あじフライ			○
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○
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			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○

※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、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