

月	火	水	木	金
<p>【かながわ産品学校給食デー】</p> <p>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、大切にすること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、キャベツ、大根、長ねぎ、牛乳の予定です。</p>				
<p>学校給食レシピとレシピ動画を公開中！</p> <p>*がついた料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。</p> <p>『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。</p>				
4日	5日	6日	7日	8日
ごはん とり肉のしょうが煮 磯香あえ 豚汁 牛乳★(乳)	ツナそぼろごはん* (麦ごはん) おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ 牛乳★(乳)	かながわ産品学校給食デー 麦ごはん あじフライ(小) 中濃ソース 肉野菜炒め 大根のみそ汁 牛乳★(乳)	麦ごはん 冬野菜のカレー(小) 白菜ときのこのスープ煮 牛乳★(乳)	黒コッパン★(小) とり肉のから揚げ ピクルス ボルシチ(乳)(小) 牛乳★(乳)
771kcal 40.3g	826kcal 31.9g	866kcal 33.8g	863kcal 31.9g	842kcal 39.0g
11日	12日	13日	14日	15日
チキンクリーム ライス(乳)(小) (ターメリックライス) コーンソテー みかん 牛乳★(乳)	麦ごはん 春巻き(小) 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)	麦ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが 白菜のとりみ汁 牛乳★(乳)	高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) じゃこ大根 春雨スープ 牛乳★(乳)	ごはん いわしのかば焼き* 切り干し大根の ベーコン煮* 豆腐のみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)
906kcal 30.7g	772kcal 27.7g	869kcal 35.9g	750kcal 32.6g	821kcal 29.6g
18日	19日	20日	21日	22日
冬至の行事食 ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ 五目豆 かぼちゃ入り すいとん(小) 牛乳★(乳)	ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)	マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★(乳)	麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) ジャーマンポテト コンソメスープ(卵) 牛乳★(乳)	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 根菜汁 牛乳★(乳)
845kcal 39.1g	823kcal 31.7g	765kcal 32.3g	841kcal 33.5g	791kcal 35.6g

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。大根は県内を含む複数の産地より調達します。

※市内産の野菜

- 1日 ボルシチ「キャベツ」
- 5日 真だくさん!ちゃんこなべ風スープ「大根」「白菜」
- 6日 肉野菜炒め「キャベツ」、大根のみそ汁「大根」「長ねぎ」
- 18日 五目豆「にんじん」、かぼちゃ入りすいとん「大根」
- 19日 豚肉と春雨のすき焼き煮「長ねぎ」

(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、ご注意いただき、学校からの配布物などでご確認ください。

※★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)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。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第6期】(11月分) 11月30日(木)

【第7期】(12月分) 1月4日(木)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をいただき、いただきますようお願いいたします。

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 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。

【令和5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
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○
ハンバーグたまねぎソース	ハンバーグ			○
あじフライ	あじフライ			○
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、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

※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(金)		黒コッペパン	とり肉のから揚げ	ピクルス	ボルシチ	牛乳	(乳)小
●黒コッペパン	60	こしょう	0.07	大根	30	じゃが芋	40
●とり肉のから揚げ	4	水		にんじん	10	キャベツ(市内産)	28
とり肉(皮つき)	40	トマトケチャップ	9.3	きゅうり	15	トマトピューレ	5.8
とり肉(皮なし)	40	砂糖	0.5	ゆで塩	3	砂糖	2.3
塩	0.8	油	2.3	砂糖	4.3	小麦粉	2.3
こしょう	0.07	酢	0.4	塩	0.4	生クリーム	4
にんにく	0.4	塩		●ピクルス			
片栗粉	12			大根	30		
				にんじん	10		
				きゅうり	15		
				ゆで塩	3		
				砂糖	4.3		
				酢	0.4		
				塩			
				●ボルシチ			
				油	0.5		
				ベーコン	1.2		
				豚肉(もも)	15		
				豚肉(肩)	15		
				赤ワイン	1.8		
				たまねぎ	25		
				にんじん	15		
				塩	0.8		
				エネルギー	842 kcal	たんぱく質	39.0 g

4日(月)	ごはん、とり肉のしょうが煮 磯香あえ 豚汁 牛乳 (乳)	5日(火)	ツナそぼろごはん(麦ごはん) おひたし 具だくさん!ちゃんこなべ風スープ 牛乳(乳)	6日(水)	麦ごはん あじフライ 中濃ソース 肉野菜炒め 大根のみそ汁 牛乳 (乳)小	7日(木)	麦ごはん 冬野菜のカレー 白菜ときのこのスープ煮 牛乳 (乳)小	8日(金)	ごはん いわしのかば焼き 切り干し大根のベーコン煮 豆腐のみそ汁 ヨーグルト 牛乳 (乳)
●ごはん 精白米 100	じゃが芋 25 豆腐(冷) 30 精白米 30 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10	●麦ごはん 97 8 0.3 0.9 1 22 46 2 2.6	にんじん 5 大根(市内産) 20 とり肉団子 15 酒 0.3 塩 0.9 しょうゆ 1 がらスープ 1 豆腐(冷) 25 白菜(市内産) 33 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 5	●麦ごはん 92 8 8 8 5 9.1 70 8	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 大根(市内産) 40 油揚げ(冷) 8 えのきたけ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ(市内産) 14 大根葉(冷) 5	●麦ごはん 102 8 7 7 0.2 0.6 0.3 40 35 35 1.5 20 20 40 40 2 1 1.4 0.03 2 4 5.2 5.8 5	ベーコン 4 にんじん 5 白菜 60 エリンギ 7 しめじ 7 油 0.2 塩 0.01 こしょう 0.7 スープの素 0.6 しょうゆ 0.3	●ごはん 105 5 5 7 2 40 2.5 0.7 2.1 3.5 1	赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草 5 ゆで塩
●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 酒 1 砂糖 3.2 しょうゆ 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.8	●ツナそぼろ 水 10 にんじん 22 まぐろフレーク 46 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6	●おひたし 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.2 油揚げ(冷) 8 もやし 42 小松菜 10 ゆで塩	●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8	●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 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 20 キャベツ(市内産) 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	●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 炒めたまねぎ(冷) 20 にんじん 20 じゃが芋 40 大根 40 カラメルソース 2 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 油 5.2 小麦粉 5.8 ほうれん草 5 ゆで塩	●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 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.9 みりん 1.2	●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 豆腐(冷) 40	●ヨーグルト ヨーグルト 100	
●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 ごぼう 15 にんじん 10 大根 15 こんにゃく 10 水	●具だくさん! ちゃんこなべ風スープ 水 1 こんぶ 0.3 厚けずり節(かつお) 2 とり肉(皮なし) 15	●大根のみそ汁 水	●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6	●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6	●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6	●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6	●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6	●白菜ときのこのスープ煮 油 0.6	
エネルギー 771 kcal	たんぱく質 40.3 g	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 31.9 g	エネルギー 866 kcal	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 863 kcal	たんぱく質 31.9 g	エネルギー 821 kcal	たんぱく質 29.6 g

11日(月)	チキンクリームライス(ターメリックライス) コーンソテー みかん 牛乳 (乳)小	12日(火)	麦ごはん 春巻き 生揚げのキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)小	13日(水)	麦ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが 白菜のとりみ汁 牛乳 (乳)小	14日(木)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこ大根 春雨スープ 牛乳 (乳)小	15日(金)	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め ポイル野菜 ごまドレッシング とり肉と白菜のスープ 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 さやいんげん(冷) 5 ●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10 ホールコーン(冷) 30 キャベツ 20 塩 0.4 こしょう 0.02 エネルギー 906 kcal たんぱく質 30.7 g	●みかん みかん 80 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●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 じゃが芋 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 25 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25 エネルギー 772 kcal たんぱく質 27.7 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60 ●カレー肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 こんにゃく 18 にんじん 13 たまねぎ 22 水 43 じゃが芋 43 砂糖 1.1 塩 0.16 カレー粉 0.24 しょうゆ 3.4 さやいんげん(冷) 4 ●白菜のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮なし) 10 にんじん 25 豆腐(冷) 10 白菜 40 エネルギー 869 kcal たんぱく質 35.9 g	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうゆ 0.7 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 ●じゃこ大根(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3 ●じゃこ大根(大根) 大根 40 きゅうり 10 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 ●春雨スープ 水 40 エネルギー 750 kcal たんぱく質 32.6 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 30 にんじん 18 エリンギ 10 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 20 もやし 25 きゅうり 10 ゆで塩 10 ●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4 ●とり肉と白菜のスープ エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.5 g					
●ごはん 精白米 100 ●銀ひらすのゆずみそかけ 銀ひらす(切り身) 70 水 1.8 酒 0.9 赤みそ 2.3 白みそ 2.3 砂糖 2.3 みりん 2.7 ゆずピューレ(冷) 0.9 片栗粉 0.3 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん(市内産) 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●かぼちゃ入りすいとん 水 1 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 エネルギー 845 kcal たんぱく質 39.1 g	●ごはん 精白米 100 ●豚肉と春雨のすき焼き煮 油 0.8 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 8 にんじん 10 えのきたけ(冷) 8 水 1.9 砂糖 5.4 しょうゆ 0.4 みりん 4 春雨 4 長ねぎ(市内産) 15 ●ごま酢あえ 切り干し大根 3 もやし 15 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 小松菜 5 ゆで塩 1 酢 1.2 砂糖 0.2 塩 2 しょうゆ 0.5 白いりごま 0.5 エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.7 g	●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 30 たまねぎ 40 じゃが芋 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 8 わかめ(冷) 8 ●ヨーグルト ヨーグルト 80 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 1 酢 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●マールー井(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳 28.75 ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●マールー井 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) 15 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 1 酢 15 もやし 30 キャベツ 1 塩 0.04 こしょう 0.04 エネルギー 765 kcal たんぱく質 32.3 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ハンバーグたまねぎソース ハンバーグ 80 油 0.2 たまねぎ 10 水 5 砂糖 0.8 しょうゆ 2.4 酢 0.5 みりん 1.6 片栗粉 0.3 ●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 60 ●コンソメスープ 油 0.65 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 エネルギー 841 kcal たんぱく質 33.5 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32 ●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 ●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 ●根菜汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 791 kcal たんぱく質 35.6 g				