




月	火	水	木	金
<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。『川崎市 学校給食レシピ』または『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索してください。</p>  <p>▲詳細はこちら</p>				
	<p>10日</p> <p>麦ごはん チキンカレー (小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)</p> <p>853kcal 32.3g</p>	<p>11日</p> <p>ツナそぼろごはん* (麦ごはん) おでん (卵) もやし炒め 牛乳★(乳)</p> <p>850kcal 37.8g</p>	<p>12日</p> <p>麦ごはん ポークチャップ ピクルス 白いんげん豆の ポタージュ (乳)(小) 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 34.6g</p>	
<p>15日</p> <p>麦ごはん 生揚げの四川煮* 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)</p> <p>793kcal 31.7g</p>	<p>16日</p> <p>肉丼 (麦ごはん) 豆腐と大根のとろみ汁 牛乳★(乳)</p> <p>777kcal 35.5g</p>	<p>17日</p> <p>麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 豚汁 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 37.3g</p>	<p>18日</p> <p>麦ごはん 蒸ししゅうまい (小) 豚肉の黒こしょう炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>821kcal 33.2g</p>	<p>19日</p> <p>麦ごはん ちくわの磯辺揚げ (小) 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳★(乳)</p> <p>798kcal 30.2g</p>
<p>22日</p> <p>麦ごはん かれのいたった揚げ 野菜ソテー スープカレー 牛乳★(乳)</p> <p>818kcal 32.8g</p>	<p>23日</p> <p>黒コッパン★(小) ポテトのクリーム煮 (乳)(小) ミネストローネ 牛乳★(乳)</p> <p>792kcal 30.9g</p>	<p>24日</p> <p>献立コンクール市長賞献立 とりむね肉の ひつまぶし風 照焼丼(ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>881kcal 37.7g</p>	<p>25日</p> <p>高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) とり肉と白菜のスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>807kcal 38.1g</p>	<p>26日</p> <p>ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう お雑煮 ~白みそ仕立て~* 牛乳★(乳)</p> <p>766kcal 29.3g</p>
<p>29日</p> <p>麦ごはん サクッと ふんわりとり天 (小) 栄養満点がめ煮 麦みそのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>816kcal 35.8g</p>	<p>30日</p> <p>ハヤシライス (乳)(小) (ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳★(乳)</p> <p>867kcal 30.4g</p>	<p>31日</p> <p>麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ 雑煮 牛乳★(乳)</p> <p>831kcal 31.5g</p>	<p>学校給食費の口座振替日(納期限)</p> <p>【第7期】(12月分) 1月 4日(木)</p> <p>【第8期】(1月分) 1月31日(水)</p> <p>※前日までに登録口座に入金・残高のご確認を させていただきますようお願いいたします。</p> 	

【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、大切にすることを育てることに繋が、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。



※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。

キャベツと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

31日 磯香あえ「白菜」、雑煮「ほうれん草」

(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。

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6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(水)		11日(木)		12日(金)						
麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ (乳)		ツナそぼろごはん(麦ごはん) おでん もやし炒め 牛乳 (卵)		麦ごはん ポークチャップ ビクルス 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)						
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	キヤベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 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 5.2 油 5.8 小麦粉 1 カレー粉 1.4 塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.3 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●ツナそぼろ 水 22 にんじん 46 まぐろフレーク 2 酒 2 砂糖 2.6 しょうゆ 2	●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					
●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 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 5.2 油 5.8 小麦粉 1 カレー粉 1.4 塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.3 g		●おでん 水 2 厚けずり節(かつお) 4.8 結びこんぶ 24 こんにやく 50 大根 35 とり肉(皮なし) 35 酒 0.6 しょうゆ 1.2 焼きちくわ 20 さつま揚げ 15 砂糖 1.3 塩 0.4 しょうゆ 2.7 うずら卵(水煮) 25		●ビクルス 大根 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 3 砂糖 4.3 酢 0.4 ●白いんげん豆のポターージュ 油 0.6 ベーコン 6 エネルギー 867 kcal たんぱく質 34.6 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。		●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 エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.3 g		●もやし炒め 油 0.5 エネルギー 850 kcal たんぱく質 37.8 g						
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)		
麦ごはん 生揚げの四川煮 塩だれ野菜 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)		肉井(麦ごはん) 豆腐と大根のとりみ汁 牛乳 (乳)		麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 豚汁 牛乳 (乳)		麦ごはん 蒸しゅうまい 豚肉の黒こしょう炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)		麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 三色ナムル 豆腐チゲ 牛乳 (乳)		
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 15 水 5 春雨 0.9 塩 0.03 こしょう 1.7 しょうゆ 1.3 豆板醤 0.4 がらスープ 0.6 片栗粉 10 ほうれん草(冷) 0.6 ごま油 12 トマトケチャップ 12 水 3 赤みそ 60 生揚げ(冷) 15 長ねぎ 1.5	●肉井 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにやく 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 さやいんげん(冷) 5	●豆腐と大根のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮なし) 30 大根 1.7 しょうゆ 0.8 塩 35 豆腐(冷) 2 片栗粉 2 エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.7 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角・澱粉付) 70 水 1.6 砂糖 3.2 しょうゆ 1.6 ●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 エリンギ 10 にんじん 2.2 もやし 20 塩 2 けずり節(かつお) 0.8	●豚汁 水 0.6 油 12.5 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 15 ごぼう 10 にんじん 15 大根 15 こんにやく 10 水 25 じゃが芋 8 エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.3 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●蒸しゅうまい しゅうまい 54 ●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.7 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 たまねぎ 24 にんじん 15 エリンギ 8 しょうゆ 2.2 オイスターソース 1.5 酒 0.7 粗びき黒こしょう 0.03 こしょう 0.02 にら 3.2 片栗粉 1.1 ●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 10 たまねぎ 25 エネルギー 821 kcal たんぱく質 33.2 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●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 35 ●三色ナムル もやし 15 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.35 塩 0.1 みりん 0.7 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7 ●豆腐チゲ ごま油 1.3 にんにく 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 水 1.3 がらスープ 1.3 エネルギー 798 kcal たんぱく質 30.2 g

22日(月)	表ごはん かねいのたつた揚げ 野菜ソテー スープカレー 牛乳	23日(火)	黒コッペパン ポテのクリーム煮 ミネストローネ 牛乳	24日(水)	とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(ごはん) 切り干し大根のゴママヨサラダ 小松菜の豆乳みそ汁 牛乳	25日(木)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) とり肉と白菜のスープ ヨーグルト 牛乳	26日(金)	ごはん 焼きししゃも きんぴらごぼう お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳				
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	カレー粉 1 砂糖 0.9 しょうゆ 1.3 じゃが芋 30 キャベツ 10 ウインナーソーセージ 18 さいいんげん(冷) 5 片栗粉 0.5	●黒コッペパン 黒コッペパン 60	塩 0.9 こしょう 0.04	●ごはん 精白米 105	ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 5 白すりごま 2	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●ヨーグルト ヨーグルト 100	●ごはん 精白米 95	白玉団子(冷) 30 小松菜 10				
●かねいのたつた揚げ 揚げ油 3 かねい竜田 60	油 10 ベーコン 2 とりにく(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5	●ポテのクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とりにく(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5	●とりにく肉のひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とりにく(むね・皮つき) 40 とりにく(むね・皮なし) 40 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 2 みりん 1.4 豆乳 7	●小松菜の豆乳みそ汁 水 0.6 こんぶ 0.65 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 にんじん 15 さつま芋 20 しめじ 8 油揚げ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 豆乳 15 小松菜 13	●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 45 にんじん 22 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5	●焼きししゃも 手持ちししゃも 40	●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 1.5 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	●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とりにく(皮なし) 15 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 15 白みそ 5 京風白みそ 10 エネルギー 766 kcal	たんぱく質 32.8 g	たんぱく質 30.9 g	たんぱく質 37.7 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 29.3 g
●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコロン(冷) 35 ほうれん草 10 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02	●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 30 にんじん 15	●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 30 にんじん 15	●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 1 砂糖 0.6 しょうゆ 2	献立コンクール 市長賞献立	●とりにく肉と白菜のスープ 油 0.5 とりにく(皮なし) 30 酒 0.5 水 10 白菜 40 塩 0.9 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5	●とりにく肉と白菜のスープ 油 0.5 とりにく(皮なし) 30 酒 0.5 水 10 白菜 40 塩 0.9 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5	●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とりにく(皮なし) 15 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 15 白みそ 5 京風白みそ 10 エネルギー 766 kcal	たんぱく質 32.8 g	たんぱく質 30.9 g	たんぱく質 37.7 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 29.3 g	
●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 こしょう 1 スープの素 1 エネルギー 818 kcal	●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 こしょう 1 スープの素 1 エネルギー 818 kcal	●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 たまねぎ 30 水 0.8 塩 0.02 こしょう 1 スープの素 1 エネルギー 818 kcal	●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 5.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 1 砂糖 0.6 しょうゆ 2	献立コンクール 市長賞献立	●とりにく肉と白菜のスープ 油 0.5 とりにく(皮なし) 30 酒 0.5 水 10 白菜 40 塩 0.9 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5	●とりにく肉と白菜のスープ 油 0.5 とりにく(皮なし) 30 酒 0.5 水 10 白菜 40 塩 0.9 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 長ねぎ 10 チンゲン菜 5	●お雑煮～白みそ仕立て～ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とりにく(皮なし) 15 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 15 白みそ 5 京風白みそ 10 エネルギー 766 kcal	たんぱく質 32.8 g	たんぱく質 30.9 g	たんぱく質 37.7 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 29.3 g	

29日(月)	表ごはん サクッとふんわりとり天 栄養満点がめ 麦みそのみそ汁 牛乳	30日(火)	ハヤシライス(ごはん) キャベツのスープ煮 みかん 牛乳	31日(水)	表ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ 雑煮 牛乳
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	しょうゆ 3.6 みりん 0.4 さいいんげん(冷) 4	●ごはん 精白米 110	塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●麦ごはん 精白米 88 米粒麦 7	なると 8 里芋(冷) 10 塩 0.6 しょうゆ 3 白玉団子(冷) 30 ほうれん草(市内産) 5 ゆで塩
●サクッとふんわりとり天 揚げ油 9.1 とりにく(むね皮なし・切り身) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.3 塩 0.6 酒 0.7 しょうゆ 0.3 水 0.3 天ぷら粉 10.9 小麦粉 0.1	●麦みそのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 3 かんぴょう 30 大根 78 えのきたけ(冷) 10 キャベツ 20 麦みそ 9 赤みそ 0.5 長ねぎ 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 こしょう 0.01 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 小麦粉 7 生クリーム 3.9	●みかん みかん 80	●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2	●雑煮 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とりにく(皮なし) 10 にんじん 20 大根 30 エネルギー 831 kcal
●栄養満点がめ煮 油 0.4 にんじん 12 たけのこ(水煮) 8 こんにやく 12 水 0.08 こんぶ 0.4 厚けずり節(かつお) 0.4 干しいたけ 0.4 さつま揚げ 12 生揚げ(冷) 16 里芋(冷) 16 酒 0.4 砂糖 1.7 エネルギー 816 kcal	たんぱく質 35.8 g	●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 エネルギー 867 kcal	たんぱく質 30.4 g	●雑煮 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とりにく(皮なし) 10 にんじん 20 大根 30 エネルギー 831 kcal	たんぱく質 31.5 g

【令和6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
献立名	加工食品名	卵	乳	小麦
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ハヤシライス	デミグラスソース			○
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
サクッとふんわりとり天	天ぷら粉			○

※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、ごま、さば、大豆、とりにく、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

かながわ産品  
学校給食デー