

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日 (納期限) 【第1期】(4・5月分) 7月1日(月) 【第2期】(6月分) 7月31日(水) ※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。	麦ごはん パオズ 小 スタミナ炒め 生揚げのスープ 牛乳 ★ 乳 777kcal 33.4g	ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃが かんぴょうのみそ汁 牛乳 ★ 乳 856kcal 32.9g	七夕の行事食 麦ごはん とり肉の揚げあえ 磯香あえ 七夕汁 牛乳 ★ 乳 781kcal 30.7g	マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト ★ 乳 牛乳 ★ 乳 822kcal 36.0g
麦ごはん てり焼きハンバーグ スパゲッティ バジルソース 小 ミネストローネ 牛乳 ★ 乳 859kcal 30.9g	麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 豚汁 牛乳 ★ 乳 775kcal 28.9g	麦ごはん 夏野菜のカレー 小 キャベツのスープ煮 * 牛乳 ★ 乳 862kcal 31.3g	高野豆腐のそぼろごはん * (麦ごはん) じゃこきゅうり たまねぎのみそ汁 牛乳 ★ 乳 780kcal 32.9g	麦ごはん あじフライ 小 中濃ソース ポークビーンズ * ベジタブルスープ 牛乳 ★ 乳 877kcal 32.5g
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。 QRコード ▲詳細はこちら	ロールパン ★ 小 ミートパスタ 小 キャベツと コーンのスープ フルーツ白玉 牛乳 ★ 乳 790kcal 29.3g	チキンクリーム ライス 乳 小 (ターメリックライス) ひじきのサラダ * 牛乳 ★ 乳 862kcal 30.4g	ごはん ぶりのつけ揚げ もやし炒め かきたまスープ 卵 牛乳 ★ 乳 840kcal 37.3g	※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 願いたします。 ※★のついているものは、学校 に直接配送されます。

献立コンクールを実施します!

応募 テーマ

私の考える『健康給食』

～これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい献立～

- 応募方法：応募用紙に必要事項を記入し、中学校へ提出
- 応募資格：市立中学校在籍の生徒・保護者
- 応募締切：令和6年8月28日(水)
- 審査基準

【生徒部門】

- ・主食、主菜、副菜、汁物がそろった1食分の献立
- ・栄養バランスがとれていること

【保護者部門】

- ・「副菜」1品分の料理

【生徒部門・保護者部門共通】

- ・応募テーマに沿った献立又は料理であること
- ・コンセプトが明確であり、献立又は料理に反映されていること
- ・加熱を基本とした献立又は料理であること
- ・大量調理に適した献立又は料理であること
- ・これからの100年に向けて川崎の子どもたちに伝えていきたい理由がきちんと記載されていること
- ・自分が住んでいるまちをアピールする内容が含まれていること

※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。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

- 8日 ミネストローネ 「トマト」
- 11日 たまねぎのみそ汁 「たまねぎ」
- 16日 ミートパスタ 「たまねぎ」

キャベツとコーンのスープ 「たまねぎ」

(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。)

※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。



※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

献立づくりを通じて
川崎を知って、関わって、
好きになろう

献立名の下段に献立のねらいを記載しています。◎印の献立は、給食目標に即したねらいの献立です。

※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、学校からの配布物等でご確認いただくようお願いいたします。

1日(月)		市制記念日		2日(火)		2ごはん パオズ スタミナ炒め 生揚げのスープ 牛乳		3日(水)		ごはん さばの塩焼き カレー肉じゃがが かんぴょうのみそ汁 牛乳		4日(木)		麦ごはん とり肉の揚げあえ 磯香あえ 七タ汁 牛乳		5日(金)		マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ ヨーグルト 牛乳	
				【献立のねらい】◎スタミナがつく食品を知る				◎香辛料の働きを知る				七タの行事について知る				◎ラー油の効果を知る			
※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。				●麦ごはん		●ごはん		●さばの塩焼き		●カレー肉じゃが		●麦ごはん		●とり肉の揚げあえ		●麦ごはん		●マーボー丼	
				精白米		精白米		精白米		豚肉(もも)		精白米		揚げ油		こんぶ		精白米	
				米粒麦		米粒麦		米粒麦		豚肉(肩)		米粒麦		鶏皮(つき)		厚けずり節(かつお)		米粒麦	
				パオズ		パオズ		パオズ		油		パオズ		酒		しょうゆ		たまねぎ	
				スタミナ炒め		スタミナ炒め		スタミナ炒め		にんにく		にんにく		しょうが		しょうが		にんにく	
				油		油		油		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが	
				にんにく		にんにく		にんにく		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが	
				しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが	
				豚肉(もも)		豚肉(もも)		豚肉(もも)		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが	
				豚肉(肩)		豚肉(肩)		豚肉(肩)		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが		しょうが	
				●生揚げのスープ		●かんぴょうのみそ汁		●かんぴょうのみそ汁		●磯香あえ		●七タ汁		●野菜スープ		●野菜スープ			
				油		水		水		もやし		水		油		とり肉(皮なし)			
				とり肉(皮なし)		こんぶ		厚けずり節(かつお)		にんにく		にんにく		にんにく		にんにく			
				水		きゅうり		かんぴょう		きゅうり		きゅうり		きゅうり		きゅうり			
				にんにく		ゆで塩		たまねぎ		ゆで塩		ゆで塩		ゆで塩		ゆで塩			
				水		しょうゆ		豆腐(冷)		しょうゆ		しょうゆ		しょうゆ		しょうゆ			
				キャベツ		きざみのり		豆腐(冷)		きざみのり		きざみのり		きざみのり		きざみのり			
				エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー			
				777 kcal		33.4 g		856 kcal		32.9 g		781 kcal		30.7 g		822 kcal		36.0 g	
8日(月)		麦ごはん テリ焼きハンバーグ スパゲッティバジルソース ミネストローネ 牛乳		9日(火)		麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 豚汁 牛乳		10日(水)		麦ごはん 夏野菜のカレー キャベツのスープ煮 牛乳		11日(木)		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) じゃこきゅうり たまねぎのみそ汁 牛乳		12日(金)		麦ごはん あじフライ 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ 牛乳	
「かわさきそだち」のトマトについて知る				◎夏野菜のとうがんについて知る				◎夏野菜のズッキーニを味わう				「かわさきそだち」のたまねぎについて知る				旬の魚のあじについて知る			
●麦ごはん		たまねぎ		●麦ごはん		とうがん		●麦ごはん		キャベツ		●麦ごはん		厚けずり節(かつお)		●麦ごはん		油	
精白米		にんにく		精白米		じゃが芋		精白米		にんにく		精白米		油揚げ(冷)		精白米		ベーコン	
米粒麦		塩		米粒麦		豆腐(冷)		米粒麦		スープの素		米粒麦		たまねぎ(市内産)		米粒麦		たまねぎ	
		こしょう				赤みそ				塩				じゃが芋				にんにく	
●てり焼きハンバーグ		水		●ちくわのかば焼き		水		●夏野菜のカレー		こしょう		●高野豆腐のそぼろごはん		赤みそ		●あじフライ		水	
ハンバーグ		スープの素		揚げ油		スープの素		油		しょうゆ		油		白みそ		揚げ油		塩	
水		キャベツ		焼ききくわ		キャベツ		にんにく		しょうゆ		しょうが		わかめ(冷)		あじフライ		こしょう	
砂糖		トマト(市内産)		片栗粉		トマト(市内産)		たまねぎ		とり肉(皮つき)		豚ひき肉(もも)						スープの素	
しょうゆ		トマト水煮		水		トマト水煮		白ワイン		白ワイン		にんにく						じゃが芋	
みりん		トマトケチャップ		砂糖		トマトケチャップ		炒めたたまねぎ(冷)		ウスターソース		酒						片栗粉	
片栗粉		ミックスビーンズ		しょうゆ		ミックスビーンズ		にんにく		カラメルソース		みりん						さやいんげん(冷)	
				みりん				5		塩		砂糖						8	
				0.04				15		0.02		0.6		6					
				0.6				15		0.3		6.5							
				0.6				40		0.3									
				10				10		0.02									
				0.36				10		0.02									
				0.36				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02									
				0.3				10		0.02		</							

15日(月)	海の日	16日(火)	17日(水)	18日(木)
		ロールパン ミートパスタ キャベツとコーンのスープ フルーツ白玉 牛乳	チキンクリームライス(ターメリックライス) ひじきのサラダ 牛乳	ごはん ぶりのつけ揚げ もやし炒め かきたまスープ 牛乳
		◎夏野菜のなすを味わう	◎酢の効果を知る	◎卵の流通について知る
		●ロールパン ロールパン 60 ●ミートパスタ 油 0.4 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 35 たまねぎ(市内産) 30 にんじん 15 塩 0.48 こしょう 0.04 トマト水煮 15 トマトピューレ 10 マッシュルーム(水煮) 5 なす 12 トマトケチャップ 9 ウスターソース 2 ズッキーニ 5 ペンネマカロニ 24 ゆで塩 油 1.2 小麦粉 1.2 ●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 たまねぎ(市内産) 16 にんじん 16 キャベツ 40 ホールコーン(冷) 20 エネルギー 790 kcal たんぱく質 29.3 g	●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 エリンギ 8 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 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 7 にんじん 10 キャベツ 28 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 酢 1.4 エネルギー 862 kcal たんぱく質 30.4 g	●ごはん 精白米 100 ●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角・澱粉付) 70 水 砂糖 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6 ●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 ピーマン 5 ●かきたまスープ 水 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 塩 0.8 がらスープ 1.3 エネルギー 840 kcal たんぱく質 37.3 g

【令和6年7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
あじフライ	あじフライ			○
パオズ	パオズ			○
ロールパン	ロールパン			○
ミートパスタ	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○

※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、とり肉、豚肉、桃、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