

月	火	水	木	金
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やレシピ動画を紹介しています。 『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。 ▲詳細はこちら 学校給食費の口座振替日（納期限） 【第5期】（10月分） 10月 31日（木） 【第6期】（11月分） 12月 2日（月） ※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。				
	5日 麦ごはん 銀ひらすの香味ソース 肉じゃが たまねぎのみそ汁 牛乳★（乳） 789kcal 35.1g	6日 ハヤシライス（乳）（小） （麦ごはん） コーンソテー 牛乳★（乳） 902kcal 31.5g	7日 麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 豆腐チゲ 牛乳★（乳） 839kcal 38.7g	8日 麦ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ わかめのみそ汁 牛乳★（乳） 748kcal 35.3g
11日 麦ごはん ごま塩 カレーコロッケ（小） もやしとうもろ煮 白菜スープ 牛乳★（乳） 785kcal 27.9g	12日 ロールパン★（小） さつま芋のクリーム煮（乳）（小） ミネストローネ* 牛乳★（乳） 780kcal 31.0g	13日 麦ごはん 生揚げの四川煮* ボイル野菜 ごまドレッシング 春雨の中巻スープ 牛乳★（乳） 832kcal 31.5g	14日 ごはん ホキフライ（小） 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳★（乳） 814kcal 24.5g	15日 高野豆腐のそぼろごはん* （麦ごはん） キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳★（乳） 793kcal 33.7g
18日 麦ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース（小） ひじきのサラダ* 白いんげん豆の ポタージュ（乳）（小） 牛乳★（乳） 888kcal 30.5g	19日 切り干し大根のまぜごはん （しょうゆごはん） かれいのたつた揚げ さつま芋のみそ汁 牛乳★（乳） 759kcal 31.2g	20日 野菜入りスタミナ丼* （麦ごはん） わかめとコーンのスープ りんご 牛乳★（乳） 809kcal 34.4g	21日 ごはん 蒸ししゅうまい（小） チャプチェ 青菜と卵のスープ（卵） 牛乳★（乳） 792kcal 28.7g	22日 和食の日の行事食 ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁* 牛乳★（乳） 841kcal 30.0g
25日 チキンクリーム ライス（乳）（小） （麦ごはん） キャベツのスープ煮* 牛乳★（乳） 871kcal 30.6g	26日 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 五目豆 白菜のみそ汁 牛乳★（乳） 876kcal 35.7g	27日 麦ごはん 根菜カレー じゃことキャベツの ごま酢あえ ヨーグルト★（乳） 牛乳★（乳） 819kcal 30.0g	28日 麦ごはん とり肉のチリソース ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★（乳） 889kcal 36.6g	29日 ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし すいとん（小） 牛乳★（乳） 785kcal 37.2g

※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。

※「かわさきそだち」（市内産）の野菜

8日 わかめのみそ汁「大根」

13日 ボイル野菜「にんじん」「キャベツ」

22日 けんちん汁「大根」

27日 根菜カレー「大根」

果実ちゃんのイラストのある日は
「かわさきそだち」の使用日です。

（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

どて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。



▲詳細はこちら

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。



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(金) 麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳 【献立のねらい】 ◎伝統的な調味料しょうゆについて知 ●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ●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 チンゲン菜 5 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 エネルギー 794 kcal ごはん 15 にんじん 15 大根 20 こんにゃく 10 水 20 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 10 長ねぎ たんぱく質 28.6 g																											
4日(月)				振替休日				5日(火)				6日(水)				7日(木)				8日(金)																			
				麦ごはん 銀ひらすの香味ソース 肉じゃが たまねぎのみそ汁 牛乳				ハヤシライス(麦ごはん) コーンソテー 牛乳				麦ごはん ザンギ 塩だれ野菜 豆腐チゲ 牛乳				麦ごはん とり肉のしょうが煮 ポテトサラダ わかめのみそ汁 牛乳																							
				◎だしを味わう				デミグラスソースについて知る				韓国料理のチゲを味わう				◎伝統的な調味料みそについて知る																							
				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 3 かんぴょう 35 たまねぎ 25 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5				●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 水 1 塩 0.01 こしょう 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 トマトケチャップ 6.5 デミグラスソース 4.6 ウスターソース 2 しょうゆ 0.1 砂糖 5.7 油 6.4 小麦粉 3.9				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 塩 0.4 こしょう 0.02				●ザンギ 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 しょうが 0.7 にんにく 0.3 みりん 1 しょうゆ 4.8 こしょう 0.06 片栗粉 12.6				●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36				●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				●ポテトサラダ じゃが芋 55 にんじん 8 きゅうり 8 たまねぎ 8 ゆで塩 0.3 塩 0.5 砂糖 0.5 酢 0.02 こしょう 0.5 水 5.6 ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用)				●わかめのみそ汁 水 0.6			
				●銀ひらすの香味ソース 銀ひらす(切り身) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.2 片栗粉 0.3				●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 こんにゃく 10 にんじん 20 たまねぎ 25 水 50 じゃが芋 0.4 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 5				●コーンソテー 油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10				●エネルギー 789 kcal				たんぱく質 35.1 g				たんぱく質 31.5 g				たんぱく質 38.7 g				たんぱく質 35.3 g							

25日(月)	チキンクリームライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳			26日(火)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 五目豆 白菜のみそ汁 牛乳			27日(水)	麦ごはん 根菜カレー じゃことキャベツのごま酢あえ ヨーグルト 牛乳			28日(木)	麦ごはん とり肉のチリソース ツナサラダ 野菜スープ 牛乳			29日(金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし すいとん 牛乳																										
キャベツの栄養について知る				◎塩こうじについて知る				新献立 根菜カレーを味わう				チリソースについて知る				すいとんを味わう																											
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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 ごしょう 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 ほうれん草(冷) 5 ●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65 にんじん 5 スープの素 0.4 塩 0.36 ごしょう 0.02 しょうゆ 0.3 エネルギー 871 kcal				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ぶりの塩こうじから揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.2 酒 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.6 ●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 ●白菜のみそ汁 水 0.6 ごんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●根菜カレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 ごぼう 10 とり肉(皮つき) 25 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 42 水 2.5 厚けずり節(かつお) 20 にんじん 20 大根(市内産) 30 じゃが芋 20 トマトケチャップ 5 カラメルソース 2 塩 1 ごしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 3 カレー粉 1 米粉 6 ●じゃことキャベツのごま酢あえ にんじん 10 キャベツ 35				●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●とり肉のチリソース 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 塩 0.3 ごしょう 0.03 片栗粉 12 油 0.5 にんにく 0.4 豆板醤 0.2 長ねぎ 4 水 6 砂糖 0.6 トマトケチャップ 10 酢 0.6 ●ツナサラダ 切り干し大根 5.5 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 まぐろフレーク 10 しょうゆ 1 ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02 ごしょう 0.02				●ごはん 精白米 100 ●豚肉のしょうが焼き しょうが 2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 からスープ 25 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 にら 5 ごま油 0.6 ●おひたし ごんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 小松菜 10 ●すいとん 水 0.6 ごんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4				とり肉(皮なし) 24 ごぼう 10 にんじん 10 大根 35 酒 1.2 塩 0.7 しょうゆ 2.4 長ねぎ 10 すいとん(冷) 25																							
																								たんぱく質 30.6 g				たんぱく質 35.7 g				たんぱく質 30.0 g				たんぱく質 36.6 g				たんぱく質 37.2 g			
																								エネルギー 876 kcal				エネルギー 819 kcal				エネルギー 889 kcal				エネルギー 785 kcal							

【令和6年11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
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
すいとん	すいとん(冷)			○
豆腐ハンバーグきのこソース	豆腐ハンバーグ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ホキフライ	ホキフライ			○
ロールパン	ロールパン			○
さつま芋のクリーム煮	マカロニ			○
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○

※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、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