

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 学校給食シ ンビ』又は『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>麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 お雑煮 ～白みそ仕立て～ 牛乳★(乳) 905kcal 34.9g</p>	<p>麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ① 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 846kcal 32.9g</p>	<p>肉丼 (麦ごはん) 大根のトロみ汁 牛乳★(乳) 803kcal 35.3g</p>	<p>麦ごはん とり肉の 塩こうじから揚げ* にんじんしりしり* 麦みそのみそ汁 牛乳★(乳) 845kcal 33.5g</p>
<p>※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いた します。</p>	<p>麦ごはん ポークカレー ① ひじきのサラダ* 牛乳★(乳) 854kcal 30.2g</p>	<p>麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ① 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 846kcal 32.9g</p>	<p>中華丼 (卵) (ごはん) ピリ辛わかめスープ 牛乳★(乳) 761kcal 31.7g</p>	<p>かながわ産品学校給食デー 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ツナサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳) 777kcal 35.6g</p>
<p>麦ごはん チキン ストロガノフ (乳) ① キャベツのスープ煮* みかん 牛乳★(乳) 897kcal 31.4g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の ベーコン煮* けんちん汁 牛乳★(乳) 845kcal 32.5g</p>	<p>麦ごはん コロック ① 中濃ソース チャプチェ* 卵スープ (卵) 牛乳★(乳) 892kcal 29.0g</p>	<p>ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ ぎんびらごぼう 雑煮 牛乳★(乳) 796kcal 34.0g</p>	<p>麦ごはん ポークチャップ ボイル野菜 和風ドレッシングあえ 白菜の クリームスープ (乳) ① 牛乳★(乳) 832kcal 36.3g</p>
<p>献立コンクール市長賞献立 麦ごはん じゃがいもと鶏肉の 甘辛炒め ピリ辛ナムル 生姜の根菜汁 牛乳★(乳) 780kcal 35.8g</p>	<p>ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳★(乳) 865kcal 35.4g</p>	<p>ごはん ごま塩 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳) 754kcal 31.3g</p>	<p>ロールパン★ ① ポテトの クリーム煮 (乳) ① ミネストローネ* フルーツポンチ 牛乳★(乳) 860kcal 30.4g</p>	<p>ごはん 揚げぎょうざ ① 大根ときゅうりの 中華づけ みそラーメン ① 牛乳★(乳) 790kcal 25.8g</p>

【かながわ産品学校給食デー】 17日(金)

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、白菜、ほうれん草、牛乳の予定です。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第7期】(12月分) 1月6日(月)

【第8期】(1月分) 1月31日(金)

※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。



※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。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

17日 とり肉と白菜のスープ「白菜」「ほうれん草」

27日 生姜の根菜汁「にんじん」「大根」

果菜ちゃん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。)

※★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。

卵



乳



小麦



※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

20日(月)	麦ごはん チキンストロガノフ キャベツのスープ煮 みかん 牛乳 (乳)小	21日(火)	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のベーコン煮 けんちん汁 牛乳 (乳)	22日(水)	麦ごはん コロッケ 中濃ソース チャブチェ 卵スープ 牛乳 (卵)乳小	23日(木)	ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ きんぴらごぼう 雑煮 牛乳 (乳)	24日(金)	麦ごはん ポークチャップ ポイル野菜和風ドレッシングあえ 白菜のクリームスープ 牛乳 (乳)小
旬の果物「みかん」を味わう		◎神奈川県 の郷土料理について知る		コロッケについて知る		◎各地のお雑煮について知る		旬の食品「白菜」を味わう	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●ごはん 精白米 100	豆腐(冷) 36 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	ごま油 0.5	●ごはん 精白米 95	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 大根 30 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(冷) 5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 こしょう 0.05
●チキンストロガノフ 油 0.7 とり肉(皮つき) 70 赤ワイン 4 たまねぎ 42 にんじん 30 水 30 たまねぎ 42 トマト水煮 5 塩 1.1 こしょう 0.07 デミグラスソース 16 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 油 5.3 小麦粉 6.4 生クリーム 2.5	●みかん みかん 80	●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60		●コロッケ 揚げ油 10.4 コロッケ 80	●卵スープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 20 水 2 酒 2 がらスープ 1 白みそ 2.3 塩 1 こしょう 0.04 ホールコーン(冷) 17 コンピューレ(冷) 18 片栗粉 1.2 卵 18 ほうれん草(冷) 5	●銀ひらすのゆずみそかけ 銀ひらす(切り身) 60 水 2 酒 2 赤みそ 1.8 白みそ 0.9 砂糖 2.3 みりん 2.7 ゆずピューレ(冷) 0.9 片栗粉 0.3	●ポークチャップ 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 白いりごま 0.8 ごま油 0.2	●ポイル野菜 和風ドレッシングあえ にんじん 10 ホールコーン(冷) 20 もやし 30 ゆで塩 6 和風ドレッシング 0.06	
●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 塩 0.36		●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10 にんじん 16 こんにゃく 10 水 10 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 35 塩 0.5		●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8		●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 白いりごま 0.8 ごま油 0.2		●白菜のクリームスープ 油 0.4 ベーコン 2.5	
エネルギー 897 kcal	たんぱく質 31.4 g	エネルギー 845 kcal	たんぱく質 32.5 g	エネルギー 892 kcal	たんぱく質 29.0 g	エネルギー 796 kcal	たんぱく質 34.0 g	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 36.3 g
27日(月)	麦ごはん じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め ピリ辛ナムル 生姜の根菜汁 牛乳 (乳)	28日(火)	ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳 (乳)	29日(水)	ごはん ごま塩 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 牛乳 (乳)	30日(木)	ロールパン ポテのクリーム煮 ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳 (乳)小	31日(金)	ごはん 揚げぎょうざ 大根ときゅうりの中華づけ みそラーメン 牛乳 (乳)小
献立コンクール市長賞の献立を味わう		◎北海道 の郷土料理について知る		◎伝統食 かんぴょうについて知る		給食のフルーツポンチについて知る		新献立 みそラーメンを味わう	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●ごはん 精白米 100	水 0.8 塩 0.02 こしょう 0.02 スープの素 1 カレー粉 0.8 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 12 さやいんげん(冷) 5 片栗粉 0.5	●ごはん 精白米 100	塩 0.8 しょうゆ 1.5 なると 8 豆腐(冷) 40 片栗粉 0.6 長ねぎ 8 ほうれん草(冷) 5	●ロールパン ロールパン 60	こしょう 0.04 水 0.04 スープの素 0.6 キャベツ 25 トマト水煮 25 トマトケチャップ 2.5 ミックスピーンズ 10	●ごはん 精白米 95	赤みそ 11 中華めん(冷) 35 ほうれん草(冷) 5 ごま油 0.3
●じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め 油 0.5 とり肉(皮なし) 40 とり肉(皮つき) 40 にんにく 0.2 しょうゆ 0.6 酒 1 たまねぎ 20 塩 0.1 こしょう 0.01 砂糖 2.5 しょうゆ 4.8 じゃが芋 50 ゆで塩 5 むきえだ豆(冷) 5	●生姜の根菜汁 ごま油 0.5 ごぼう 10 れんこん(水煮) 5 水 5 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 にんじん(市内産) 10 大根(市内産) 25 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ 5 しょうが 0.5	●ザンギ ごま油 3.5 とり肉(皮つき) 70 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		●ごま塩 黒いりごま 2.2 塩 0.11 水 0.11		●ポテのクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 35 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 25	●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60	
●ピリ辛ナムル もやし 40 にんじん 12 ほうれん草(冷) 8 ゆで塩 8 ごま油 1 水 0.3 コチジャン 0.8 しょうゆ 0.2 塩 0.3	献立コンクール 市長賞献立	●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 10 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36		●焼きししゃも 子持ちししゃも 40		●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 塩 0.9		●みそラーメン 油 0.6 にんにく 0.1 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 たまねぎ 15 にんじん 10 水 10 もやし 10 キャベツ 10 塩 0.26 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3	
エネルギー 780 kcal	たんぱく質 35.8 g	エネルギー 865 kcal	たんぱく質 35.4 g	エネルギー 754 kcal	たんぱく質 31.3 g	エネルギー 880 kcal	たんぱく質 30.4 g	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 25.8 g