

れいわ ねん がつこんだてひょう 令和7年1月献立表

ちゅうう ふがこうきゅうしょく 中部学校給食センター

こんだて C献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金	
<p>がっこうきゅうしょく 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』又は『川崎市 学校給食レシピ』で検索してください。</p> <p>わざ ごはん チキン ストロガノフ(乳) 小 キャベツのスープ煮* みかん 牛乳 ★ 乳</p> <p>780kcal 35.8g</p>	<p>がっこうきゅうしょく 学校給食レシピとレシピ動画を公開中！</p> <p>わざ ごはん じゃか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</p> <p>780kcal 35.8g</p>	<p>むぎ 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~*</p> <p>牛乳 ★ 乳</p> <p>905kcal 34.9g</p>	<p>にくどん 肉丼 (麦ごはん) 大根のとろみ汁 牛乳 ★ 乳</p> <p>803kcal 35.3g</p>	<p>むぎ 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</p> <p>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します。</p>	<p>むぎ 麦ごはん ポークカレー 小 ひじきのサラダ* 牛乳 ★ 乳</p> <p>854kcal 30.2g</p>	<p>むぎ 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 小 五目豆 豚汁 牛乳 ★ 乳</p> <p>846kcal 32.9g</p>	<p>ちうかどん 中華丼 卵 (ごはん) ピリ辛わかめスープ 牛乳 ★ 乳</p> <p>761kcal 31.7g</p>	<p>かなかわ産品学校給食データ 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</p> <p>777kcal 35.6g</p>	
<p>20日</p>	<p>むぎ ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のペーチン煮* けんちん汁 牛乳 ★ 乳</p> <p>897kcal 31.4g</p>	<p>むぎ 麦ごはん コロッケ 小 中濃ソース</p> <p>22日</p> <p>むぎ チャプチャブ* 卵スープ 卵 牛乳 ★ 乳</p> <p>845kcal 32.5g</p>	<p>むぎ 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</p> <p>892kcal 29.0g</p>	<p>むぎ ごはん ロールパン ★ 小 ポテトのクリーム煮 乳 小 ミネストローネ* フルーツポンチ 牛乳 ★ 乳</p> <p>796kcal 34.0g</p>	<p>むぎ 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 小 牛乳 ★ 乳</p> <p>832kcal 36.3g</p>
<p>27日</p>	<p>こなで 献立コンクール市長賞献立 むぎ じゃか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</p> <p>780kcal 35.8g</p>	<p>むぎ ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳 ★ 乳</p> <p>865kcal 35.4g</p>	<p>むぎ 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</p> <p>754kcal 31.3g</p>	<p>むぎ ごはん 揚げぎょうざ 小 大根ときゅうりの 中華づけ みそラーメン 小 牛乳 ★ 乳</p> <p>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、大切にする心を育てるに
繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する獻立です。
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。

がっこうきゅうしょくひ こうざふりかえひ のうきげん 学校給食費の口座振替日（納期限）

だい き がつみん がつ む い か げつ
【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。



けんないさん しょくさい こめ たけんさん ざゆうにゅう
✿畠中彦の食材は米（他畠彦とのフレンジ）✿牛乳です

大県内産の良材は木(他県産とのフレント)、牛乳です。

キャベツと大根は、県内を含む複数の

※「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」

「かわさきそだち」の使用例

(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)
がっこう ちょくせつはいそう

※★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) を表示します。

きゅうしょく しょくもつ じょうほう 給食での食物アレルギー 想像について

「卵、乳、小麦」を使用している献立についての表示(ⒶⒶⒶⒶ)を記載しています。



※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。

しょくもつ
じょうほう
きょうしょく
じょう
しき
じょくさい
じょくさい
ぱいひん
しょくざい
じょくさい
さんら
ほうしゃのうけんさけっか
さく
がっこきょううしく
らん
▲詳細は[こちら](#)

◎給食目標「郷土料理や伝統食を知ろう」

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いただき、学校からの配布物等でご確認いただけます。

【令和7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
揚げようざ	野菜ぎょうざ			○
みそラーメン	中華めん			○
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
ロールパン	ロールパン			○
ボーテのクリーム煮	ベニスマカロニ			○
	ヨロッケ			○

※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、オレンジ、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

8日(水)	麦ごはん お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳 <small>(乳)</small>	9日(木)	肉丼(麦ごはん) 大根のとろみ汁 牛乳 <small>(乳)</small>	10日(金)	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 <small>(乳)</small>
-------	--	-------	---	--------	--

【献立のねらい】◎各地のお雑煮について知る

●麦ごはん	京風白みそ 精白米 米粒麦	10 88 7	●麦ごはん	長ねぎ 精白米 米粒麦	8 102 8	●麦ごはん	精白米 米粒麦	92 8			
●ぶりのつけ揚げ	揚げ油 ぶり(角) 片栗粉 水 砂糖 しょうゆ みりん	3.5 70 12.6 1.6 3.2 1.6	●牛丼	油 豚肉(もも) 豚肉(肩) しょうが にんにく 酒 こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ 砂糖 しょうゆ 片栗粉 さやいんげん(冷)	1.2 35 35 1 0.4 0.6 30 10 15 54 3 8.7 2 5	●とり肉の塩こうじから揚げ	揚げ油 とり肉(皮つき) 液体塩こうじ 片栗粉	3.5 70 6 12.9			
●白菜のおかか煮	しょうゆ 白菜 もやし にんじん ゆで塩 けずり節(かつお)	2.3 45 25 10 0.8	●お雑煮～白みそ仕立て～	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) とり肉(皮つき) 大根 にんじん 里芋(冷) 白みそ	0.6 0.6 4 20 30 1.7 0.8 2	●にんじんしりしり	まぐろフレーク にんじん 砂糖 塩 しょうゆ 白いりごま	22 40 0.8 0.2 1 1.4			
●ちくわの磯辯揚げ	揚げ油 油 白いりごま 白すりごま	0.7 0.7 0.4	●五目豆	油 とり肉(皮つき) にんじん ひじき こんにゃく ゆで大豆 砂糖 しょうゆ	0.5 10 20 20 40 60 1.1 0.6 0.3	●大根のとろみ汁	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) かんぴょう とり肉(皮つき) 大根 しょうゆ 塩 豆腐(冷) えのきだけ(冷) 麦みそ 赤みそ 小松菜	0.6 6 3 25 35 5 9 1 5			
●ポークカレー	油 にんにく しょうが たまねぎ 豚肉(もも) 豚肉(肩) たまねぎ にんじん 水 じゃが芋 トマト水煮 カラメルソース 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース 油 小麦粉 カレー粉 ひじき ホールコーン(冷) にんじん キャベツ	0.5 0.6 0.3 42 30 30 42 32 50 8 2 1.4 0.03 2 5.2 5.8 1 0.8 10 10 10 20	●豚汁	油 豚肉(もも) 豚肉(肩) ごぼう にんじん 大根 水 じゃが芋	0.6 10 10 15 25 2.3 0.5 0.6 10 15 15 20 10 15 20 20	●ピリ辛わかめスープ	油 にんにく 豚肉(皮なし) にんじん 水 もやし 塩 こしょう がらスープ	0.6 0.6 20 10 0.1 0.5 2.3 7.7 6.5 3 0.6 5.5 3 0.5 0.02 0.02 0.02 0.02	●麦みそのみそ汁	水 こんぶ 厚けずり節(かつお) かんぴょう とり肉(皮つき) 大根 しょうゆ 白いりごま	0.6 6 3 25 35 5 9 1 5
	エネルギー 905 kcal	たんぱく質 34.9 g	エネルギー 803 kcal	たんぱく質 35.3 g	エネルギー 845 kcal	たんぱく質 33.5 g					

13日(月)	成人の日	14日(火)	麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳 <small>(乳) 小</small>	15日(水)	麦ごはん ちくわの磯辯揚げ 五目豆 豚汁 牛乳 <small>(乳) 小</small>	16日(木)	中華丼(ごはん) ピリ辛わかめスープ 牛乳 <small>(卵) (乳)</small>	17日(金)	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 <small>(乳)</small>
--------	------	--------	---	--------	--	--------	--	--------	--

日本のカレーの歴史を知る

●麦ごはん	むきえだ豆(冷)	5	●麦ごはん	豆腐(冷)	36	●ごはん	しょうゆ	2.4	●麦ごはん	とうふ(皮なし)	25		
精白米	102	ゆで塩	精白米	92	赤みそ	5.5	豆腐(冷)	30	精白米	97	酒	0.5	
米粒麦	8		米粒麦	8	白みそ	5.5	長ねぎ	5	米粒麦	8	水		
●ポークカレー	油 にんにく しょうが たまねぎ 豚肉(もも) 豚肉(肩) たまねぎ にんじん 水 じゃが芋 トマト水煮 カラメルソース 塩 こしょう しょうゆ ウスターソース 油 小麦粉 カレー粉 ひじき ホールコーン(冷) にんじん キャベツ	0.5 0.6 0.3 42 30 30 42 32 50 8 2 1.4 0.03 2 5.2 5.8 1 0.8 10 10 10 20	●ちくわの磯辯揚げ	揚げ油 油 白いりごま 白すりごま	0.7 0.7 0.4	●中華丼	片栗粉 油 わかれめ(冷)	0.6 0.5 10	●高野豆腐のそぼろごはん	にんじん 白菜(市内産)	10 45	にんじん	10
	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 30.2 g	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 32.9 g	エネルギー 761 kcal	たんぱく質 31.7 g	エネルギー 777 kcal	たんぱく質 35.6 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。

かながわ産品
学校給食デー

