

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|
| <p>※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、小松菜、大根は、県内を含む複数の産地より調達します。</p> <p>※「かわさきさだち」（市内産）の野菜 14日 トマトと卵のスープ「トマト」「のらぼう菜」 （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。）</p> <p>※★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。</p> | | | | |



OTN

学校給食費の口座振替日（納期限）

【第9期】（2・3月分） 2月 28日（金）

※前日までに登録口座に入金・残高の
 確認をしていただきますようお願いいたします。

| | | | | | | | | | |
|-----|---|-----|---|--|---|-----|---|--|--|
| 3日 | ごはん カレー肉じゃが 切り干し大根の ゴママヨサラダ* キャベツのみそ汁 牛乳★(乳) 769kcal 27.9g | 4日 | 桃の節句の行事食 ちらしごはん（ごはん） 焼きつくね 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳★(乳) 756kcal 32.2g | 5日 | 麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のとろみ汁 牛乳★(乳) 783kcal 31.3g | 6日 | 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)⓪ 野菜ソテー 牛乳★(乳) 881kcal 31.1g | 7日 | ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 827kcal 40.3g |
| 10日 | ロールパン★(小) ベンネの トマトソース(小) キャベツと コーンのスープ 湘南ゴールド ゼリー入りポンチ 牛乳★(乳) 826kcal 30.7g | 11日 | 麦ごはん ポークカレー(小) キャベツとじゃこの 炒め煮 牛乳★(乳) 861kcal 29.6g | ※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ください。 | | 13日 | 麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮椀 牛乳★(乳) 830kcal 29.2g | 14日 | 野菜入りスタミナ丼* （ごはん） トマトと卵のスープ(卵) 牛乳★(乳) 796kcal 35.1g |
| 17日 | 麦ごはん のりかつおふりかけ とり肉のから揚げ 大根しりしり たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 905kcal 37.8g | 18日 | 麦ごはん 生揚げの四川煮* 三色ナムル タイピーエン(卵) 牛乳★(乳) 792kcal 30.7g | 給食の献立より 白菜のとろみ汁（4人分） だし汁 600g（3カップ） （水・こんぶ・かつお節） とり肉(もも皮なし) 80g にんじん 大1/5本 白菜 140g(大1枚) 豆腐 120g 塩 小さじ1/3 しょうゆ 小さじ1弱 片栗粉 大さじ1弱 ほうれん草 20g(1株) | | | | <作り方> ①こんぶとかつお節でだしをとる。* ②とり肉は小さく切る。にんじんはせん切り、豆腐はさいの目切り、白菜とほうれん草は食べやすい大きさに切る。 ③鍋にだし汁を入れて沸騰させ、とり肉をほくしながら加えて煮る。 ④にんじんを加えて煮る。 ⑤野菜に火が通ったら白菜、豆腐、調味料を加え、ひと煮立ちしたら、少量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、ゆでたほうれん草を加えて仕上げる。 | |

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

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

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(卵) 乳(乳) 小麦(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。

※だしのとりの方は『学校給食レシピ』をご覧ください。

<ポイント>

- 水溶性片栗粉でとろみをつけることで、汁が冷めにくく体が温まります。
- 給食の和の汁物は、こんぶとかつお節で丁寧だしをとり、作っています。

令和7年 3月分献立表(詳細版)

◎給食目標「健康的な食生活について考えよう」

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。

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。

| 3日(月) | ごはん カレー肉じゃが 切り干し大根のゴママヨサラダ キャベツのみそ汁 牛乳 | 4日(火) | ちらしごはん(ごはん) 焼きつくね 豆腐のすまし汁 ひなあられ 牛乳 | 5日(水) | 麦ごはん ちくわのかば焼き じゃが芋のそぼろ煮 白菜のとりみ汁 牛乳 | 6日(木) | 麦ごはん チキンストロガノフ 野菜ソテー 牛乳 | 7日(金) | ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳 |
|---|---|---|--|---|---------------------------------------|---------------|---------------------------------|-------------------|--------------------------------|
| 【献立のねらい】◎大豆製品について知る | | 桃の節句の食事について知る | | ちくわについて知る | | ◎1日に必要な野菜量を知る | | ◎バランスのよい食事について考える | |
| ●ごはん 精白米 100 ●カレー肉じゃが 油 0.6 豚肉(もも) 16 豚肉(肩) 16 こんにゃく 24 にんじん 18 たまねぎ 30 水 3 じゃが芋 60 砂糖 1.3 塩 0.24 カレー粉 0.36 しょうゆ 4.8 ●切り干し大根の ゴママヨサラダ 切り干し大根 5.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 きゅうり 10 ゆで塩 10 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6 エネルギー 769 kcal たんぱく質 27.9 g | ●ごはん 精白米 100 ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま 2 ●キャベツのみそ汁 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 キャベツ 35 豆腐(冷) 30 油揚げ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 4 ●焼きつくね つくね 60 ●豆腐のすまし汁 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 にんじん 10 塩 0.7 しょうゆ 1.5 ちらしかまぼこ(桜形) 8 豆腐(冷) 40 エネルギー 756 kcal たんぱく質 32.2 g | ●ごはん 精白米 92 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 ●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 3 ●白菜のとりみ汁 水 4 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 783 kcal たんぱく質 31.3 g | ●ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●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 54 にんじん 30 水 30 たまねぎ 30 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 6.4 小麦粉 7.7 生クリーム 2.5 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 塩 0.3 こしょう 0.02 エネルギー 881 kcal たんぱく質 31.1 g | ●ごはん 精白米 100 ●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 水 1 ひじき 15 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 にんじん 15 大根 30 水 28 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 5 エネルギー 827 kcal たんぱく質 40.3 g | | | | | |
| 10日(月) | ロールパン ベンネのトマトソース キャベツとコーンのスープ 湘南ゴールドゼリー入りポンチ 牛乳 | 11日(火) | 麦ごはん ポークカレー キャベツとじゃこの炒め煮 牛乳 | 12日(水) | 給食休止日 | 13日(木) | 麦ごはん さばのごまみそかけ もやし炒め 沢煮糰子 牛乳 | 14日(金) | 野菜入りスタミナ丼(ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳 |
| ●ロールパン ロールパン 60 ●ベンネのトマトソース 油 0.6 とり肉(皮つき) 50 塩 0.1 こしょう 0.02 白ワイン 2.6 たまねぎ 50 にんじん 13 エリンギ(冷) 5 トマトケチャップ 13 トマト水煮 25 塩 0.3 ウスターソース 1.5 砂糖 0.4 油 2.3 小麦粉 2.3 ペンネマカロニ 24 ゆで塩 24 ●キャベツとコーンのスープ ベーコン 5 水 15 たまねぎ 15 にんじん 40 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 40 塩 0.78 エネルギー 826 kcal たんぱく質 30.7 g | ●ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(肩) 60 たまねぎ 42 にんじん 32 水 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 1 カレー粉 1 ●キャベツとじゃこの炒め煮 (じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3 エネルギー 861 kcal たんぱく質 29.6 g | ●ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●キャベツとじゃこの炒め煮 (キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 にんじん 5 塩 0.2 しょうゆ 0.9 エネルギー 830 kcal たんぱく質 29.6 g | ●ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さばのごまみそかけ 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 60 水 2 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 ●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 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 ●沢煮糰子 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 エネルギー 830 kcal たんぱく質 29.2 g | ●ごはん 精白米 110 卵 20 のらぼう菜(市内産) 3 ゆで塩 1.2 ●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 砂糖 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 5 片栗粉 2 ごま油 0.4 ●トマトと卵のスープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 30 水 1 塩 0.04 こしょう 1.3 がらスープ 0.9 しょうゆ 19 トマト(市内産) 19 エネルギー 796 kcal たんぱく質 35.1 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。

| 17日(月) | 麦ごはん のりかつおふりかけ とり肉のから揚げ 大根しりしり たまねぎのみそ汁 牛乳 | (乳) | 18日(火) | 麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル タイビーエン 牛乳 | (卵)(乳) |
|----------------|---|-----|----------------|---|--------|
| しりしりについて知る | | | 新献立 タイビーエンを味わう | | |
| ●麦ごはん | 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 豆腐(冷) 30 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 3 | | ●麦ごはん | 白すりごま 0.7 精白米 92 米粒麦 8 | |
| ●のりかつおふりかけ | | | ●タイビーエン | 油 0.5 しょうが 0.3 とり肉(皮つき) 12 酒 0.5 たまねぎ 25 水 10 にんじん 10 キャベツ 25 塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらすープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5 | |
| ●とり肉のから揚げ | | | ●生揚げの四川煮 | 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 23 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5 | |
| ●大根しりしり | | | ●三色ナムル | もやし 35 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 0.04 砂糖 0.04 白いりごま 0.7 | |
| ●たまねぎのみそ汁 | | | ●たまねぎのみそ汁 | 水 0.6 こんぶ 0.6 | |
| エネルギー 905 kcal | たんぱく質 37.8 g | | エネルギー 792 kcal | たんぱく質 30.7 g | |

※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

【令和7年3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 |
| 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 | | | ○ |
| ペンネのトマトソース | ペンネマカロニ | | | ○ |

※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、さけ、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。