令和7年4月献立表　中部学校給食センター　C献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
14日 麦ごはん チキンカレー (小) じゃこきゅうり 牛乳★ (乳) 849kcal　31.1g	15日 麦ごはん **まぐろのみそがらめ＊** 春雨の塩炒め **けんちん汁＊** 牛乳★ (乳) 807kcal　39.5g	16日 ほたてクリーム ライス (乳)(小) (麦ごはん) **キャベツのスープ煮＊** 牛乳★ (乳) 821kcal　30.2g	17日 **ホイコーロー丼＊** (麦ごはん) わかめとコーンのスープ ヨーグルト★ (乳) 牛乳★ (乳) 874kcal　35.7g	**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。 ▲詳細はこちら
21日 ロールパン★ (小) ミートパスタ (小) ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★ (乳) 804kcal　30.5g	22日 ごはん あじフライ (小) 中濃ソース じゃが芋入り野菜炒め 豆腐のみそ汁 牛乳★ (乳) 851kcal　30.8g	23日 ごはん ハンバーグ (小) ボイル野菜 たまねぎドレッシングあえ ジュリエンヌスープ 牛乳★ (乳) 754kcal　29.1g	24日 入学・進級祝いの行事食 麦ごはん ザンギ 根菜のごまサラダ 春雨スープ みかんゼリー★ 牛乳★ (乳) 909kcal　34.3g	25日 マーボー丼 (麦ごはん) 卵スープ (卵) 牛乳★ (乳) 792kcal　33.1g
28日 ごはん さばの塩焼き 豚肉と生揚げの炒め煮 キャベツのみそ汁 牛乳★ (乳) ©T.N 869kcal　32.9g	 ©T.N 菜果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。	30日 ごはん 豚肉のしょうが焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳★ (乳) 773kcal　35.9g		

中学校給食のコンセプト

中学校給食の目指す姿・・・みんなで創る「健康給食」

①とにかく「**美味しい**」中学校給食

【重点取組項目】

- 「国産食材」にこだわる
  「主要食材（米、肉、野菜など）国産率100%」
- 和風の天然だしなど、薄味でおいしい味付けの工夫など

日常生活に近い食器を使用し、その取扱いを学ぶため、飯碗と角仕切り皿は磁器製です。

②自然と「**健康**」になる中学校給食

【重点取組項目】

- 年間を通した１食平均で「国産野菜125ｇ」が摂れる
- 米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」
- 適量が分かりやすい食器のデザイン（ご飯盛り付けラインの表示）など

樹脂製より破損しやすいため、ていねいに扱ってください。

③みんなが「**大好きな**」中学校給食

- 人気ランキングを定期的に募集して、献立に反映
- 生徒と保護者からレシピを募集して、優秀作品は給食献立に採用など

保護者の皆様へのお願い

本市では、令和３年４月から、学校給食費を市の予算に計上し管理する「学校給食費の公会計」制度を導入しています。食材料費を「学校給食費」として保護者の皆様にご負担いただいておりますので、期日までのお支払いにご理解、ご協力をお願いいたします。

令和7年度の口座振替日（納期限）は次のとおりです

【第1期】（4・5月分）	6月30日
【第2期】（6月分）	7月31日
【第3期】（7月分）	9月 1日
【第4期】（8・9月分）	9月30日
【第5期】（10月分）	10月31日
【第6期】（11月分）	12月 1日
【第7期】（12月分）	1月 5日
【第8期】（1月分）	2月 2日
【第9期】（2・3月分）	3月 2日

※県内産の食材は、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。

※「かわさきそだち」（市内産）の野菜

28日　キャベツのみそ汁「キャベツ」

（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。

※★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）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

※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

令和7年　4月分献立表（詳細版）　　◎給食目標「中学校の給食について知ろう」　　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。

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いただき、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。

14日（月）

麦ごはん　チキンカレー
じゃこきゅうり　牛乳
乳 小

【献立のねらい】◎配り方表を確認して配膳する

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● チキンカレー	
油	0.7
にんにく	0.6
しょうが	0.3
たまねぎ	42
とり肉（皮つき）	70
白ワイン	1.5
たまねぎ	42
にんじん	32
水	
じゃが芋	50
トマト水煮	8
カラメルソース	2
塩	1.4
こしょう	0.03
しょうゆ	2
ウスターソース	4
油	5.2
小麦粉	5.8
カレー粉	1
● じゃこきゅうり(じゃこ)	
ごま油	0.2
しらす干し	2
● じゃこきゅうり(きゅうり)	
きゅうり	42
ゆで塩	
酢	1.4
砂糖	0.6
しょうゆ	1.8
ごま油	0.6

エネルギー　849 kcal　たんぱく質　31.1 g

15日（火）

麦ごはん　まぐろのみそがらめ
春雨の塩炒め　けんちん汁　牛乳
乳

◎中学生に必要なごはんの量を知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● まぐろのみそがらめ	
揚げ油	3
まぐろ（角）	60
しょうが	0.5
しょうゆ	1.8
片栗粉	10.8
水	5
赤みそ	4
砂糖	2
みりん	1
● 春雨の塩炒め	
油	0.5
豚肉（もも）	8
豚肉（肩）	8
酒	0.3
たまねぎ	15
にんじん	7
塩	0.5
こしょう	0.01
しょうゆ	0.3
もやし	20
チンゲン菜	7
春雨	5
ごま油	0.2
● けんちん汁	
油	0.5
とり肉（皮なし）	15
ごぼう	15
にんじん	15
こんにゃく	15
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
じゃが芋	30
塩	0.5
豆腐（冷）	35
しょうゆ	3.6
長ねぎ	10

エネルギー　807 kcal　たんぱく質　39.5 g

16日（水）

ほたてクリームライス（麦ごはん）
キャベツのスープ煮　牛乳
乳 小

ほたての栄養について知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● ほたてクリームライス	
油	0.7
ベーコン	2
とり肉（皮なし）	25
たまねぎ	65
にんじん	20
塩	1.4
こしょう	0.07
チーズ	5
水	28
ほたて貝柱（冷）	25
白ワイン	0.54
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
● 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
こしょう	0.02
しょうゆ	0.3

エネルギー　821 kcal　たんぱく質　30.2 g

17日（木）

ホイコーロー丼（麦ごはん）
わかめとコーンのスープ
ヨーグルト　牛乳
乳

◎献立に合ったはしやスプーンを用意する

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● ホイコーロー丼	
油	1.3
にんにく	0.3
しょうが	0.4
豚肉（もも）	30
豚肉（肩）	30
酒	1.3
長ねぎ	12
キャベツ	80
ゆで塩	
しょうゆ	4
テンメンジャン	4
砂糖	1.8
オイスターソース	0.7
ごま油	0.8
豆板醤	0.3
片栗粉	2.6
ピーマン	6
● わかめとコーンのスープ	
ベーコン	2.4
水	
とり肉（皮なし）	12
にんじん	10
たまねぎ	30
ホールコーン（冷）	20
塩	0.8
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.5
片栗粉	1.2
わかめ（冷）	13
● ヨーグルト	
ヨーグルト	100

エネルギー　874 kcal　たんぱく質　35.7 g

18日（金）

給食休止日

※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。

21日（月）

ロールパン　ミートパスタ
ベジタブルスープ　フルーツポンチ
牛乳
乳 小

◎給食のパンについて知る

● 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）	40
たまねぎ	55
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
トマトケチャップ	9
ウスターソース	2
ペンネマカロニ	24
ゆで塩	
油	1.2
小麦粉	1.2
● ベジタブルスープ	
油	0.65
ベーコン	5
たまねぎ	35
にんじん	20
水	
塩	0.8
こしょう	0.03
スープの素	1.3
じゃが芋	30
ミックスビーンズ	10
片栗粉	0.65
さやいんげん（冷）	5
● フルーツポンチ	
ミックスフルーツ	60
野菜入りゼリー	40

エネルギー　804 kcal　たんぱく質　30.5 g

22日（火）

ごはん　あじフライ　中濃ソース
じゃが芋入り野菜炒め
豆腐のみそ汁　牛乳
乳 小

新献立　じゃが芋入り野菜炒めを味わう

● ごはん	
精白米	100
● あじフライ	
揚げ油	9.1
あじフライ	70
● 中濃ソース	
中濃ソース	8
● じゃが芋入り野菜炒め	
油	0.5
豚肉（もも）	7.5
豚肉（肩）	7.5
にんじん	7
たまねぎ	10
キャベツ	22
じゃが芋	20
ゆで塩	
ピーマン	5
塩	0.2
こしょう	0.01
しょうゆ	3
にんにく	0.1
みりん	1
砂糖	1
片栗粉	0.5
● 豆腐のみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
かんぴょう	3
たまねぎ	20
豆腐（冷）	40
赤みそ	5
白みそ	5
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　851 kcal　たんぱく質　30.8 g

23日（水）

ごはん　ハンバーグ
ボイル野菜たまねぎドレッシングあえ
ジュリエンヌスープ　牛乳
乳 小

◎センター給食の和え物について知る

● ごはん	
精白米	100
● ハンバーグ	
ハンバーグ	80
油	0.5
たまねぎ	15
水	
デミグラスソース	4.4
トマトケチャップ	6.1
ウスターソース	1.3
● ボイル野菜 たまねぎドレッシングあえ	
ホールコーン（冷）	10
にんじん	15
もやし	40
ゆで塩	
たまねぎドレッシング	8
● ジュリエンヌスープ	
油	0.6
ベーコン	1.3
とり肉（皮なし）	10
セロリ	1
にんじん	15
たまねぎ	25
水	
キャベツ	35
スープの素	1.3
しょうゆ	0.4
塩	0.7
こしょう	0.04

エネルギー　754 kcal　たんぱく質　29.1 g

24日（木）

麦ごはん　ザンギ　根菜のごまサラダ
春雨スープ　みかんゼリー　牛乳
乳

郷土料理のザンギについて知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ザンギ	
揚げ油	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
● 根菜のごまサラダ	
まぐろフレーク	12
ごぼう	8
にんじん	5
切り干し大根	3
ホールコーン（冷）	5
むきえだ豆（冷）	3
ゆで塩	
ごまドレッシング	9
白すりごま	1
● 春雨スープ	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
豚肉（もも）	8
豚肉（肩）	8
たまねぎ	26
にんじん	10
塩	1
こしょう	0.02
しょうゆ	1.2
なると（祝）	3
ちらしかまぼこ（桜形）	3
春雨	5
片栗粉	0.6
ほうれん草（冷）	5
● みかんゼリー	
みかんゼリー	40

入学・進級祝い
の行事食

エネルギー　909 kcal　たんぱく質　34.3 g

25日（金）

マーボー丼（麦ごはん）
卵スープ　牛乳
卵 乳

麦ごはんについて知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● マーボー丼	
油	0.45
にんにく	0.2
しょうが	0.3
豆板醤	0.3
豚ひき肉（もも）	24
大豆ミート（小粒）	4.8
砂糖	1.3
しょうゆ	5
トマトケチャップ	7
水	
赤みそ	6.2
豆腐（冷）	95
長ねぎ	14
片栗粉	1.5
ラー油	0.3
● 卵スープ	
油	0.6
ベーコン	2
とり肉（皮なし）	10
たまねぎ	25
水	
がらスープ	1.3
塩	1
こしょう	0.04
ホールコーン（冷）	17
コーンピューレ（冷）	18
片栗粉	1.2
卵	18
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　792 kcal　たんぱく質　33.1 g

28日（月）	ごはん　さばの塩焼き 豚肉と生揚げの炒め煮 キャベツのみそ汁　牛乳 (乳)	29日（火）	昭和の日	30日（水）	ごはん　豚肉のしょうが焼き 塩だれ野菜　さつま汁　牛乳 (乳)
「かわさきそだち」のキャベツを味わう				◎食器の置き方を知る	

●ごはん				**●ごはん**	
精白米	100			精白米	100
●さばの塩焼き				**●豚肉のしょうが焼き**	
塩さば（切り身）	60			油	0.5
●豚肉と生揚げの炒め煮				しょうが	2
油	0.5			豚肉（もも）	35
豚肉（もも）	16			豚肉（肩）	35
にんじん	8			酒	1
じゃが芋	24			油	0.2
水				たまねぎ	25
生揚げ（冷）	44			砂糖	0.5
砂糖	2			しょうゆ	4.7
しょうゆ	4.8			**●塩だれ野菜**	
長ねぎ	8			にんじん	10
片栗粉	1			もやし	40
●キャベツのみそ汁				きゅうり	10
水				ゆで塩	
こんぶ	0.6			ごま油	0.8
厚けずり節（かつお）	6			白いりごま	1.2
かんぴょう	3			塩	0.36
たまねぎ	25			**●さつま汁**	
えのきたけ（冷）	5			水	
キャベツ（市内産）	30			こんぶ	0.6
赤みそ	5			厚けずり節（かつお）	4
白みそ	5			油	0.5
小松菜	5			とり肉（皮なし）	18
				ごぼう	12
				大根	20
				赤みそ	4.8
				油揚げ（冷）	6
				じゃが芋	20
				長ねぎ	12
				赤みそ	4.8
				一味唐辛子	0.01
エネルギー	869 kcal	たんぱく質	32.9 g	エネルギー	773 kcal
				たんぱく質	35.9 g

【令和7年4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			○
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		○	
ハンバーグ	ハンバーグ			○
	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、
　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