

月		火		水		木		金			
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！  *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		たんご せうこく きょうしせき 端午の節句の行事食 たけのこごはん (しょうゆごはん) 1日 かつおのたつた揚げ かきたま汁(卵) かしわもち 牛乳★(乳) 907kcal 41.8g		くろ コッペパン★(小) 黒コッペパン★(小) ポテトの クリーム煮(乳)(小) 2日 ジュリエンヌスープ 牛乳★(乳) 749kcal 28.5g	
5日	こどもの日	6日	振替休日	7日	麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 812kcal 28.3g	8日	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ピリ辛中華スープ 牛乳★(乳) 762kcal 35.2g	9日	麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳) 883kcal 37.4g		
12日	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁* 牛乳★(乳) 887kcal 36.7g	13日	麦ごはん ポークカレー(小) ピクルス 牛乳★(乳) 835kcal 29.1g 	14日	ごはん てり焼きハンバーグ(小) バジルポテト ミネストローネ* 牛乳★(乳) 774kcal 27.1g 	15日	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ(小) おひたし 豚汁 牛乳★(乳) 809kcal 30.0g	16日	キムチピビンバ (麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー★ 牛乳★(乳) 824kcal 33.3g		
19日	とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 (麦ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ* たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 879kcal 36.8g	20日	給食休止日	21日	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳★(乳) 758kcal 29.0g	22日	麦ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳) 896kcal 30.1g	23日	高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ポイル野菜 ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳★(乳) 763kcal 30.5g		
26日	ごはん 生揚げの四川煮* ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳) 807kcal 32.8g	27日	ハヤシライス(乳)(小) (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 877kcal 30.1g	28日	麦ごはん カレーコロッケ(小) 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★(乳) 812kcal 28.4g	29日	麦ごはん 蒸ししょうまい(小) チャプチェ* 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳) 790kcal 28.2g	30日	ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳★(乳) 774kcal 34.7g		

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツは、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

13日 ピクルス 「キャベツ」

14日 ミネストローネ 「トマト」

(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を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。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

食物アレルギーの情報が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



学校給食費の口座振替日(納期限)

【第1期】(4・5月分)

6月30日(月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。



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。

〇給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年
5月号

新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今回は、中学校給食の栄養について紹介します。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？

中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」(通常の授業・通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。)



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳(男)	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳(女)	2,400	55	800	12.5
30～49歳(男)	2,750	65	750	7.5
30～49歳(女)	2,050	50	650	10.5

成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がとても多く必要になります。



*参考：(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より)

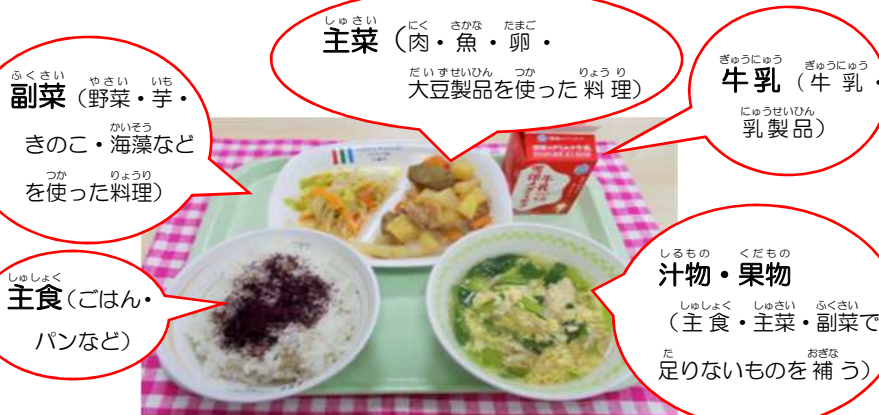
中学校給食の1食の栄養量の目安(学校給食実施基準)抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

*参考：(文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より)

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

～給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～



給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン(オレンジ色)は、中学生に必要なごはんの量を示しています。

上のライン(オレンジ色)
まで盛り付けましょう。



【令和7年5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					1日(木)		2日(金)	
献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質		【ねらい】端午の節句について知る	◎パンの食べ方を知る	
				卵	乳			
てり焼きハンバーグ		ハンバーグ			○	●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2	●黒コッペパン 60	キャベツ スープの素 しょうゆ 塩 こしょう 0.04
ホキフライ		ホキフライ			○	●たけのこごはんの具 水 12 酒 0.72 砂糖 2.4 塩 0.12	●ポテのクリーム煮 0.5	
ハヤシライス		デミグラスソース			○	●かしわもち 40	油 2 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 15 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5	
蒸ししゅうまい		しゅうまい			○	●かきたま汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.8 塩 0.8	●ジュリエンスープ 0.6	
黒コッペパン		黒コッペパン			○	端午の節句の 行事食	油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水	
ポテのクリーム煮		ペンネマカロニ			○			
カレーコロッケ		カレーコロッケ			○	エネルギー 907 kcal	たんぱく質 41.8 g	エネルギー 749 kcal たんぱく質 28.5 g

※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

5日(月)	こどもの日	6日(火)	振替休日	7日(水)	8日(木)	9日(金)
				麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳 ◎乳	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ビリ辛中華スープ 牛乳 ◎乳	麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳 ◎乳
				◎魚の上手な食べ方を知る	豚肉の栄養について知る	とり肉の香り揚げを味わう
				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8
				●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 35 にんじん 18 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4	●とり肉の香り揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 塩 0.57 こしょう 0.01 しょうゆ 1.14 砂糖 0.36 米粉 3.5 水 3.5 白いりごま 3.7 片栗粉 14.2
				●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 0.4 ごま油 0.4 ひじき 2.8 しょうゆ 2.1 酒 2.1 みりん 5 むきえだ豆(冷) 0.5 けずり節(かつお)	●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36	●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
				●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 20 たまねぎ 20 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 8 ほうれん草(冷)	●ビリ辛中華スープ 油 0.6	●生揚げのスープ 油 0.5
				エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.2 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 37.4 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。

12日(月)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳 (乳)		13日(火)	麦ごはん ポークカレー ピクルス 牛乳 (乳)小		14日(水)	ごはん てり焼きハンバーグ バジルポテト ミネストローネ 牛乳 (乳)小		15日(木)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし 豚汁 牛乳 (乳)小		16日(金)	キムチビビンバ(麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー 牛乳 (乳)							
塩こうじについて知る			「かわさきそだち」のキャベツについて知る			「かわさきそだち」のトマトを味わう			◎飯碗、汁碗を持って食べる			発酵食品のキムチについて知る								
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8			●ごはん 精白米 100			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			●麦ごはん 精白米 102 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 5.4 片栗粉 12.6			●ポークカレー 油 25 にんにく 30 しょうが 0.5 たまねぎ 42 しょうゆ 3.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 42 にんじん 32			●てり焼きハンバーグ ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1.8 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.6			●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水			●キムチビビンバ(肉) 油 0.65 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 砂糖 2 しょうゆ 2.5 にら 5 片栗粉 0.7			●わかめスープ ベーコン 2.4 水 20 とり肉(皮つき) 15 にんじん 15 たまねぎ 30 わかめ(冷) 13					
●もやしのうま煮 油 0.5 しょうが 0.13 豚肉(もも) 7 砂糖 1 しょうゆ 3.5 にんじん 7 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4			●ピクルス キャベツ(市内産) 29 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩			●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 25 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04			●おひたし 水 0.1 こんにゃく 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩			●キムチビビンバ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 ラー油 0.8 白いりごま 0.8			●りんごゼリー りんごゼリー 40					
エネルギー 887 kcal			たんぱく質 36.7 g			たんぱく質 29.1 g			たんぱく質 27.1 g			たんぱく質 30.0 g			たんぱく質 33.3 g					
19日(月)	とりむね肉のひつまぶし風照焼井(麦ごはん) 切り干し大根のゴマヨサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)		20日(火)	給食休止日		21日(水)	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳 (乳)		22日(木)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳 (乳)小		23日(金)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ポイル野菜ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳 (乳)							
切り干し大根の栄養を知る						食品に含まれる水分について知る(きゅうり)			◎盛り付け方に気をつける			ドレッシングについて知る								
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8			●たまねぎのみそ汁 水 4 こんにゃく 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 46 じゃが芋 20 油揚げ(冷) 8 えのきたけ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8			●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 17 豚肉(肩) 17 こんにゃく 15 にんじん 22 たまねぎ 22 水 55 じゃが芋 0.4 酒 2.2 砂糖 5.5 しょうゆ 5 むきえだ豆(冷) 5			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			●高野豆腐のそぼろごはん 油 0.6 しょうが 0.65 豚ひき肉(もも) 36 にんじん 20 酒 1.3 みりん 2.3 砂糖 3.5 しょうゆ 7.7 凍り豆腐 6.5 大豆ミート(小粒) 3			●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8			●りんごゼリー りんごゼリー 40		
●とりむね肉のひつまぶし風照焼井 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 60 とり肉(むね・皮なし) 20 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 砂糖 7 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7						●じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3			●中濃ソース 中濃ソース 8			●ポイル野菜ドレッシングあえ にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 もやし 25 キャベツ 10 ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 3 しょうゆ 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4			●わかめのみそ汁 わかめのみそ汁 40					
●切り干し大根のゴマヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6						●根菜汁 根菜汁 40			●クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 15 たまねぎ 35 水 1 スープの素 25 じゃが芋 40 調理用牛乳 40			●りんごゼリー りんごゼリー 40			●りんごゼリー りんごゼリー 40					
エネルギー 879 kcal			たんぱく質 36.8 g			たんぱく質 29.0 g			たんぱく質 30.1 g			たんぱく質 30.5 g								

26日(月)	ごはん 生揚げの四川煮 ツナサラダ 野菜スープ 牛乳	27日(火)	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳	28日(水)	麦ごはん カレーコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳	29日(木)	麦ごはん 蒸ししゅうまい チャブチェ 青菜と豆腐のスープ 牛乳	30日(金)	ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳
給食のマヨネーズについて知る		春キャベツについて知る		春雨について知る		しゅうまいについて知る		◎はしの使い方を知る	
● ごはん 精白米 105	● 野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 水 0.04 塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 にら 5 ごま油 0.6	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	にんじん 5 スープの素 0.4 塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	たまねぎ 25 にんじん 10 塩 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 4.5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 10	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	ベーコン 4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 水 30 豆腐(冷) 1 塩 0.04 こしょう 1.3 がらスープ 1.2 しょうゆ 0.6 片栗粉 10 チンゲン菜 0.01	● ごはん 精白米 100	厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 22 キャベツ 45 油揚げ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 8
● 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 15 片栗粉 0.5		● 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 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3.9		● カレーコロッケ 揚げ油 9.1 カレーコロッケ 70		● 蒸ししゅうまい しゅうまい 54	● チャブチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5		
● ツナサラダ 切り干し大根 4.5 ホールコーン(冷) 7 きゅうり 11 ゆで塩 1 まぐろフレーク 10 しょうゆ 1 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 5 こしょう 0.02		● キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65		● 肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 20 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5		● チャブチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5		● 五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4	
エネルギー 807 kcal	たんぱく質 32.8 g	エネルギー 877 kcal	たんぱく質 30.1 g	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 28.4 g	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 34.7 g