

月	火	水	木	金
2日 麦ごはん 生揚げのオイスター炒め ひじきのナムル 青菜のスープ 牛乳★(乳) 764kcal 31.1g	3日 麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳★(乳) 795kcal 28.8g	4日 タコライス* (麦ごはん) タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ(乳) ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 776kcal 30.4g	5日 歯と口の健康週間の行事食 麦ごはん ししゃもフライ(小) 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 797kcal 25.4g	6日 丸パン★(小) カレークリーム ペンネ(乳)(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 837kcal 31.6g
9日 麦ごはん 銀ひらのてり焼き 切り干し大根の ベーコン煮* 豚肉となすのみそ汁 牛乳★(乳) 751kcal 33.5g	10日 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)(小) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 872kcal 30.9g	11日 ごはん かつおのみそがらめ 春雨の塩炒め けんちん汁* 牛乳★(乳) 847kcal 40.5g	12日 ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 752kcal 33.0g	13日 麦ごはん とり肉のから揚げ オーロラソースの サラダ 春雨の中華スープ 牛乳★(乳) 858kcal 34.7g
16日 麦ごはん コロッケ(小) 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳★(乳) 852kcal 30.3g	17日 ガパオライス* (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳) 776kcal 35.1g	18日 麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ キャベツと コーンのスープ 牛乳★(乳) 876kcal 32.7g	19日 麦ごはん ビーンズカレー(小) きゅうりの中華づけ* 牛乳★(乳) 863kcal 32.1g	20日 ツナそぼろごはん* (麦ごはん) 「かわさきそだち」の サラダ さつま汁 牛乳★(乳) 834kcal 31.0g
23日 麦ごはん とり肉の甘酢炒め ごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 757kcal 32.0g	24日 麦ごはん パオズ(小) ホイコーロー* にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳) 794kcal 34.9g	25日 フルコギ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 892kcal 38.0g	26日 麦ごはん さばの香味ソース* 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 838kcal 27.4g	27日 麦ごはん ハンバーグ(小) 野菜ソテー クリーム シチュー*(乳)(小) 牛乳★(乳) 901kcal 34.7g
30日 マーボー丼 (麦ごはん) 春巻き(小) もずくの中濃スープ 牛乳★(乳) 832kcal 33.2g	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。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html			

※県内産の食材は、とうがん、牛乳です。豚肩肉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
20日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」
25日 トマトと卵のスープ 「たまねぎ」「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。



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。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



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)
【第2期】(6月分) 7月31日(木)

※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。



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。



※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。

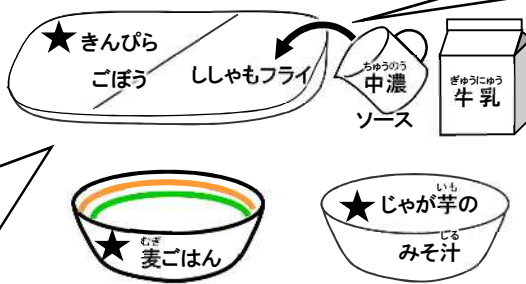
〇給食センターだよりもご覧ください。

気温や湿度の高い日が多くなってきました。水分補給をこまめに行い、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心掛けましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康週間は、6月4日を「6（む）4（し）」と読めることから、むし歯予防をはじめとする口の中の健康を考える機会として実施されています。給食では、よくかむことで丈夫な歯をつくることができるよう、かみごたえのある食品を使用した行事食を提供します。実施日については、献立表をご覧ください。

《歯と口の健康週間の行事食》

魚や肉、大豆・大豆製品などに含まれるたんぱく質は、歯茎などの歯を支える土台になります。



牛乳には、歯をつくるもとになるカルシウムや、たんぱく質が豊富に含まれています。

★麦ごはんには使用している麦、きんぴらごぼうに入っているごぼう、じゃが芋のみそ汁に入っている切り干し大根など、かみごたえのある食品を使用することで、かむ回数を増やすことができます。



《よくかんで食べましょう》

よくかんで食べると食べ過ぎやむし歯を予防する効果があるなど、みなさんの体にとって様々なよいことがあります。かむことを意識して食べる習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

むし歯予防

よくかむと唾液がたくさん分泌され、口の中がきれいになることにより、むし歯の予防になります。

肥満防止

しっかりかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。

消化・吸収を助ける

食べ物を細かくかみ砕くことで、消化・吸収がよくなります。

脳の働きを活性化

かむときに顔の近くにある脳の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



よくかむためのポイント

・ひと口の量を少なくする

口の中にたくさん食べ物が入ると、よくかまずに飲み込んでしまうので、ひと口の量を少なくしましょう。

・かみごたえのある食品を食事にとり入れる

かみごたえや弾力のある食品を、普段の食事に積極的に取り入れましょう。

・食事の時間に余裕をもつ

食事時間は20分以上とり、ゆっくりよくかんで食べましょう。

・「ながら食べ」をしない

かむことを意識して食べましょう。



令和7年 6月分献立表(詳細版)

◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

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 ○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。

2日(月)	麦ごはん 生揚げのオイスター炒め ひじきのナムル 青菜のスープ 牛乳	3日(火)	麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳	4日(水)	タコライス(麦ごはん タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ) ベジタブルスープ 牛乳	5日(木)	麦ごはん ししゃもフライ 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳	6日(金)	丸パン カレークリームベンネ ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳
【献立のねらい】青菜の栄養について知る		もやしの栄養を知る		沖縄料理のタコライスを味わう		◎歯と口の健康について考える		カレー粉について知る	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●青菜のスープ 油 0.5 ベーコン 4 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 15 しめじ 5 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 塩 0.05 オイスターソース 3 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4	●ちくわのかば焼き 白いりごま 0.6 白すりごま 0.6 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 25 にんじん 7 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10	●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 塩 0.02 こしょう 0.6 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●タコライスの具 油 0.65 にんにく 0.26 豚ひき肉(もも) 39 酒 1.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.06 たまねぎ 33 セロリ 4 にんじん 13 ピーマン 6.5 トマト水煮 35 トマトケチャップ 13 ウスターソース 2 カレー粉 0.26 しょうゆ 2 塩 0.5 砂糖 0.3 大豆ミート(小粒) 8	●ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 5 たまねぎ 45 にんじん 20 水 0.8 こしょう 0.03 スープの素 1.3 じゃが芋 35 片栗粉 0.65 さやいんげん(冷) 5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●丸パン 丸パン 60	
●生揚げのオイスター炒め 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 15 しめじ 5 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 塩 0.05 オイスターソース 3 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4	●ひじきのナムル ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.24 しょうゆ 2.9 ひじき 0.6 もやし 50 小松菜 10 ゆで塩	●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10	●ポイルキャベツ キャベツ 40	●粉チーズ 粉チーズ(袋) 3	●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 3 切り干し大根 25 たまねぎ 25	●ししゃもフライ じゃが芋 6.5 子持ちししゃもフライ 50	●中濃ソース 中濃ソース 8	●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 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	●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水
エネルギー 764 kcal	たんぱく質 31.1 g	エネルギー 795 kcal	たんぱく質 28.8 g	エネルギー 776 kcal	たんぱく質 30.4 g	エネルギー 797 kcal	たんぱく質 25.4 g	エネルギー 837 kcal	たんぱく質 31.6 g
9日(月)	麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根のベーコン煮 豚肉となすのみそ汁 牛乳	10日(火)	麦ごはん チキンストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳	11日(水)	ごはん かつおのみそがらめ 春雨の塩炒め けんちん汁 牛乳	12日(木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳	13日(金)	麦ごはん とり肉のから揚げ オーロラソースのサラダ 春雨の中華スープ 牛乳
夏野菜のなすについて知る		デミグラスソースについて知る		◎かむことを意識して食べる		磯香あえを味わう		新献立 オーロラソースのサラダを味わう	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 60 酒 0.6 しょうゆ 1.7 水 3.6 砂糖 2 しょうゆ 3.5 みりん 2 片栗粉 0.48	●麦ごはん 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	●ごはん 精白米 100	●かつおのみそがらめ 揚げ油 3 かつお(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	●ごはん 精白米 105	●豚肉のしょうが焼き 油 0.3 しょうが 2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 たまねぎ 25 砂糖 0.5 しょうゆ 4.7	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●水 春雨 5 塩 0.9 こしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10 ごま油 0.6
●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 5.4 にんじん 11 水 6.4 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.9 みりん 1.1 むきえだ豆(冷) 5	●豚肉となすのみそ汁 油 0.2 豚肉(もも) 10	●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4 キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 塩 0.36	●春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 たまねぎ 15 にんじん 5 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2	●けんちん汁 油 0.5 豚肉(もも) 102 豚肉(肩) 10 酒 1.3 しょうゆ 0.01 チリパウダー 0.06 たまねぎ 33 セロリ 4 にんじん 13 ピーマン 6.5 トマト水煮 35 トマトケチャップ 13 ウスターソース 2 カレー粉 0.26 しょうゆ 2 塩 0.5 砂糖 0.3 大豆ミート(小粒) 8	●磯香あえ もやし 35 にんじん 8 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.9 きざみのり 0.3	●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) 20	●オーロラソースのサラダ ホールコーン(冷) 10 もやし 20 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 4 トマトケチャップ 4 ドレッシング 4 (マヨネーズタイプ卵不使用) 塩 0.1	●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 40 にんじん 15	●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 40 にんじん 15
エネルギー 751 kcal	たんぱく質 33.5 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 30.9 g	エネルギー 847 kcal	たんぱく質 40.5 g	エネルギー 752 kcal	たんぱく質 33.0 g	エネルギー 858 kcal	たんぱく質 34.7 g

16日(月)	麦ごはん コロッケ 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳 (乳)小	17日(火)	ガバオライス(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳 (乳)	18日(水)	麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ キャベツとコーンのスープ 牛乳 (乳)	19日(木)	麦ごはん ビーンズカレー きゅうりの中華づけ 牛乳 (乳)小	20日(金)	ツナそぼろごはん(麦ごはん) 「かわさきそだち」のサラダ さつま汁 牛乳 (乳)
夏野菜のとうがんを味わう		タイ料理のガバオライスを味わう		◎豆製品に含まれるカルシウムについて知る		夏野菜のきゅうりについて知る		給食を通して川崎の農産物を知る	
●麦ごはん	20	●麦ごはん	25	●麦ごはん	0.2	●麦ごはん	0.7	●麦ごはん	25
精白米	92	精白米	102	精白米	97	精白米	102	精白米	102
米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8
●コロッケ	10.4	●ガバオライス	0.6	●とり肉のオニオンソース	3.5	●ビーンズカレー	0.65	●ツナそぼろ	水
揚げ油	80	油	0.01	揚げ油	70	油	0.6	水	22
コロッケ	80	にんにく	0.5	とり肉(皮つき)	1.2	しょうが	0.3	にんじん	46
●中濃ソース	8	しょうゆ	1.3	塩	0.2	たまねぎ	42	まぐろフレーク	2
中濃ソース	8	とりにく	1.3	酒	0.02	豚肉(もも)	30	酒	2
●スタミナ炒め	0.5	たまねぎ	25	片栗粉	12	豚肉(肩)	30	砂糖	2
油	0.5	ホールコーン(冷)	10	油	0.5	キャベツ	40	しょうゆ	2.6
にんにく	0.4	塩	0.3	片栗粉	12	ホールコーン(冷)	20	●「かわさきそだち」のサラダ	キャベツ
しょうが	0.1	ごしょう	0.01	油	0.5	赤ワイン	1.5	きゅうり(市内産)	32
豚肉(もも)	15	砂糖	1	しょうが	0.5	たまねぎ	42	湘南レッド(市内産)	5
豚肉(肩)	15	しょうゆ	3	たまねぎ	10	にんじん	32	ポークハム	7
にんじん	8	ナンブラー	0.5	水	5.8	じゃが芋	35	ゆで大豆	20
たまねぎ	22	みりん	2	しょうゆ	3.5	トマト水煮	8	カラメルソース	2
砂糖	1.4	豆板醤	0.3	酒	1.5	ゆで大豆	20	カレー粉	1
しょうゆ	4.2	オイスターソース	1	みりん	1	塩	1.4	●さつま汁	水
塩	0.07	バジルペースト	0.4	砂糖	1	ごしょう	0.03	水	0.6
オイスターソース	1.4	大豆ミート(小粒)	8	●じゃが芋と豆のサラダ	25	しょうゆ	2	こんぶ	4
もやし	35	ピーマン	5	じゃが芋	8	ウスターソース	3.5	厚けずり節(かつお)	0.5
にら	3	パプリカ(赤)	5	たまねぎ	10	油	5.2	油	25
片栗粉	1.4	●野菜スープ	0.6	ゆで塩	10	小麦粉	5.8	とり肉(皮つき)	10
ごま油	0.3	油	10	まぐろフレーク	10	●きゅうりの中華づけ	42	ごぼろ	15
●とうがんスープ	水	豚肉(もも)	10	ミックスビーンズ	10	きゅうり	2.4	にんじん	4.8
エネルギー	852 kcal	水	30	酢	0.9	酢	2.4	赤みそ	6
たんぱく質	30.3 g	もやし	30	砂糖	0.2	たんぱく質	32.1 g	油揚げ(冷)	6
エネルギー	776 kcal	たんぱく質	35.1 g	たんぱく質	876 kcal	たんぱく質	32.7 g	エネルギー	834 kcal
たんぱく質	30.3 g	たんぱく質	35.1 g	たんぱく質	876 kcal	たんぱく質	32.7 g	たんぱく質	31.0 g
23日(月)	麦ごはん とり肉の甘酢炒め ごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)	24日(火)	麦ごはん パオズ ホイコーロー にらと豆腐のスープ 牛乳 (乳)小	25日(水)	ブルコギ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ ヨーグルト 牛乳 (卵)乳	26日(木)	麦ごはん さばの香味ソース 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)	27日(金)	麦ごはん ハンバーグ 野菜ソテー クリームシチュー 牛乳 (乳)小
夏野菜のピーマンについて知る		旬の食品のにらを味わう		ヨーグルトについて知る		赤みそと白みその違いを知る		◎脱脂粉乳の栄養について知る	
●麦ごはん	92	●麦ごはん	30	●麦ごはん	16	●麦ごはん	0.6	●麦ごはん	35
精白米	92	精白米	92	精白米	102	精白米	97	精白米	92
米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8
●とり肉の甘酢炒め	0.5	●豆腐のみそ汁	0.6	●ブルコギ丼	35	●さばの香味ソース	4.8	●ハンバーグ	6
ごま油	0.2	水	6	豚肉(もも)	40	揚げ油	3	ハンバーグ	80
しょうが	0.2	こんぶ	30	豚肉(肩)	35	さば(切り身・澱粉付)	60	油	0.5
とりにく	70	厚けずり節(かつお)	6	豆腐(冷)	40	白みそ	4.8	たまねぎ	15
塩	0.2	じゃが芋	5	片栗粉	1.2	ほうれん草(冷)	4	水	5
ごしょう	0.01	豆腐(冷)	40	ごま油	1.3	●ヨーグルト	70	デミグラスソース	4
酒	1.5	白みそ	5	にんにく	0.4	ヨーグルト	70	トマトケチャップ	5.6
しょうゆ	1.5	ほうれん草(冷)	5	しょうゆ	7	●塩だれ野菜	10	ウスターソース	1.2
たまねぎ	20	●ホイコーロー	1	酒	2	にんにく	0.4	●野菜ソテー	0.6
にんじん	5	油	0.2	コチジャン	5	しょうが	1	油	2
酢	4	豚肉(もも)	22.5	砂糖	1.8	水	6.6	ベーコン	10
砂糖	2.7	豚肉(肩)	22.5	たまねぎ	45	砂糖	2	ホールコーン(冷)	25
塩	0.1	長ねぎ	10	にんじん	20	みりん	0.5	キャベツ	20
トマトケチャップ	6	キャベツ	60	もやし	20	しょうゆ	3	塩	0.3
ピーマン	5	ゆで塩	4	にら	4	豆板醤	0.04	ごしょう	0.02
片栗粉	0.7	塩	0.1	片栗粉	1.3	ごま油	0.24	●クリームシチュー	油
●ごまあえ	15	しょうゆ	3	白いりごま	1.5	●たまねぎのみそ汁	0.36	水	0.65
もやし	35	オイスターソース	0.5	●トマトと卵のスープ	0.6	水	10	油	1.3
キャベツ	5	ごま油	0.6	油	2	キャベツ	20	ベーコン	15
にんじん	3	豆板醤	0.2	とりにく(皮つき)	15	きゅうり	5	とりにく(皮つき)	30
ゆで塩	1	片栗粉	2	たまねぎ(市内産)	36	ゆで塩	0.8	たまねぎ	20
砂糖	3	ピーマン	5	水	1	白いりごま	1.2	にんじん	1
しょうゆ	1.2	●にらと豆腐のスープ	20	塩	0.9	●たまねぎのみそ汁	0.36	塩	0.07
白いりごま	1.2	とりにく(皮つき)	20	ごしょう	0.04	水	10	ごしょう	0.02
白すりごま	1.2	水	20	がらスープ	1.3	●たまねぎのみそ汁	0.36	エネルギー	838 kcal
エネルギー	757 kcal	とりにく(皮つき)	20	しょうゆ	0.9	水	10	たんぱく質	27.4 g
たんぱく質	32.0 g	たんぱく質	34.9 g	たんぱく質	38.0 g	たんぱく質	38.0 g	たんぱく質	34.7 g
たんぱく質	32.0 g	たんぱく質	34.9 g	たんぱく質	38.0 g	たんぱく質	38.0 g	たんぱく質	34.7 g

30日(月)		マーボー丼(麦ごはん) 春巻き もずく中華スープ 牛乳		(乳)小
もずくの産地について知る				
●麦ごはん		塩		0.8
精白米	102	こしょう		0.03
米粒麦	8	がらスープ		1.3
		しょうゆ		2
●マーボー丼		片栗粉		0.7
油	0.45	チンゲン菜		7
にんにく	0.2	もずく		8
しょうが	0.3	ごま油		0.6
豆板醤	0.3			
豚ひき肉(もも)	20			
大豆ミート(小粒)	6			
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			
ラー油	0.3			
●春巻き				
揚げ油	2			
春巻き	50			
●もずくの中華スープ				
水				
とり肉(皮つき)	20			
たまねぎ	30			
にんじん	15			
エネルギー	832	kcal	たんぱく質	33.2 g

【令和7年6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
粉チーズ	粉チーズ		○	
ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ			○
丸パン	丸パン			○
カレークリームベンネ	ベンネマカロニ			○
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
ハンバーグ				○
コロッケ	コロッケ			○
パオズ	パオズ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○

※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、オレンジ、りんご、桃、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

※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。