

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、まぐろ、牛乳です。
 キャベツ、大根については、県内産を指定して調達します。
 小松菜、ほうれん草については、県内を含む複数の産地より調達します。
 市内産の野菜は、10日の白菜のみそ汁の「白菜」「ほうれん草」です。
 （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ください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。



©T.nakamoto



9日 成人の日	10日 麦ごはん いかにカレー揚げ じゃが芋と豆のサラダ 白菜のみそ汁 牛乳★	11日 ブルコギ丼 (麦ごはん) 中華スープ 牛乳★(乳)	12日 献立コンクール 市長賞受賞献立 麦ごはん まぐろの塩麴唐揚げ キャベツの塩こんぶあえ 三浦の大根と 大根菜のみそ汁 牛乳★(乳)	13日 ハヤシライス(乳小) (麦ごはん) 野菜ソテー ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)
16日 春雨スープ いちごヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)	17日 中華ごはん (しょうゆごはん) 揚げぎょうざ(小) わかめとえのきのスープ 牛乳★(乳)	18日 お雑煮〜白みそ仕立て〜★ 牛乳★(乳)	19日 麦ごはん ポークカレー(小) キャベツとウィンナーの スープ煮 牛乳★(乳)	20日 麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 沢煮椀 牛乳★(乳)
23日 ママー丼 (麦ごはん) とり肉と白菜のスープ りんご 牛乳★(乳)	24日 麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のどろみ汁 牛乳★(乳)	25日 麦ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ 牛乳★(乳)	26日 チキンクリーム ライス(乳小) (麦ごはん) ひじきのサラダ★ ぶどうゼリー★ 牛乳★(乳)	27日 ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 卵スープ(卵) 牛乳★(乳)

30日 しそこんぶふりかけ あじの香味ソース もやし炒め 豚汁 牛乳★(乳)	31日 ロールパン★(小) ハンバーグ(小) スパゲッティ バジルソース(小) キャベツとコーンの スープ みかん 牛乳★(乳)
---	--

**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 ▶

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第7期】(12月分) 1月4日(水)

【第8期】(1月分) 1月31日(火)

※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。

【かながわ産品学校給食デー】

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、大切にすることを育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。
 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。

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7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば)のうち、えび、かに、落花生、そばの4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

←左側は広告欄です。川崎市の学校給食の掲載内容は関係ありません。

○裏側の給食センターだよりもご覧ください。

令和5年 1月分献立表(詳細版)

川崎市中部学校給食センター D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。

10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)			
麦ごはん 102 精白米 92 米粒麦 8 じゃが芋と豆のサラダ 25 白菜のみそ汁 0.6 揚げ油 3.5 いか 70 酒 0.85 塩 0.15 片栗粉 10.8 水 7 酒 1.5 みりん 1.3 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3 じゃが芋 25 きゅうり 8 たまねぎ 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 1 砂糖 0.25 塩 0.3 こしょう 0.01 ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用) エネルギー 793 kcal		麦ごはん 102 精白米 102 米粒麦 8 プルコギ丼(麦ごはん) 35 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6 ●プルコギ丼 35 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 35 ごま油 1.3 にんにく 0.4 しょうゆ 7 酒 2 コチジャン 5 砂糖 1.8 たまねぎ 45 にんじん 20 もやし 20 にら 4 片栗粉 1.3 白いりごま 1.5 ●中華スープ 20 水 20 とり肉(皮なし) 10 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 たまねぎ 25 豆腐(冷) 25 塩 1.1 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 エネルギー 804 kcal		麦ごはん 97 精白米 97 米粒麦 8 まぐろの塩麹唐揚げ 3.5 揚げ油 70 まぐろ(角) 0.2 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 6 片栗粉 12.6 ●キャベツの塩こんぶあえ 52 キャベツ 52 にんじん 8 ゆで塩 0.5 ごま油 0.2 塩 1.3 塩こんぶ 1 白いりごま 1 ●三浦の大根と大根葉のみそ汁 0.5 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 水 8 エネルギー 786 kcal		ハヤシライス(麦ごはん) 102 精白米 102 米粒麦 8 ●ハヤシライス 0.7 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 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 トマトケチャップ 6.5 デミグラスソース 4.6 ウスターソース 2 しょうゆ 0.1 砂糖 7 小麦粉 3.9 生クリーム 0.5 ●野菜ソテー 2 油 2 ベーコン 10 エリンギ 10 にんじん 10 ホールコーン(冷) 25 エネルギー 878 kcal			
たんぱく質 32.8 g		たんぱく質 36.1 g		たんぱく質 38.3 g		たんぱく質 32.5 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		献立コンクール 市長賞受賞献立					
16日(月)		17日(火)		18日(水)		19日(木)		20日(金)	
ごはん 100 精白米 100 ●韓国風肉じゃが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにゃく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 塩 1 水 0.02 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5.5 にんにく 0.2 コチジャン 1.3 ごま油 0.5 長ねぎ 3 ●じゃことキャベツのごま酢あえ 1.5 かんぴょう 35 キャベツ 10 小松菜 2 しらす干し 2 ゆで塩 1.5 砂糖 2 しょうゆ 0.3 塩 2.5 酢 2.5 エネルギー 828 kcal		中華ごはん(しょうゆごはん) 10 揚げぎょうざ 10 わかめとえのきのスープ 10 ●しょうゆごはん 85 精白米 85 もち米 10 しょうゆ 2.5 ●中華ごはんの具 0.5 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.2 豚肉(角) 40 酒 1.5 たけのこ(水煮) 25 にんじん 20 長ねぎ 10 水 0.2 しょうゆ 4.8 なたと(冷・半月) 8 むきえだ豆(冷) 8 ごま油 0.5 ●揚げぎょうざ 2.4 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60 ●わかめとえのきのスープ 5 ベーコン 5 とり肉(皮なし) 20 水 20 エネルギー 816 kcal		ごはん 95 精白米 95 ●さばの塩焼き 60 塩さば(切り身) 60 ●きんぴらごぼう 0.5 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 12 にんじん 17 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 さやいんげん(冷) 5 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 ●お雑煮~白みそ仕立て~ 0.6 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節 4 とり肉(皮なし) 20 大根 30 にんじん 10 里芋(冷) 15 白みそ 5 エネルギー 897 kcal		麦ごはん 102 精白米 102 米粒麦 8 ●ポークカレー 0.5 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 炒めたまねぎ(冷) 15 にんじん 32 たまねぎ 42 水 2 じゃが芋 50 トマト水煮 12 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 小麦粉 6.5 カレー粉 1 ●キャベツとウインナーのスープ煮 0.6 油 0.6 ウインナーソーセージ 15 キャベツ 50 にんじん 6 エネルギー 841 kcal		麦ごはん 92 精白米 92 米粒麦 8 ●鶏煮物 0.6 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 大根 30 にんじん 15 酒 0.5 しょうゆ 1.2 塩 0.8 しょうゆ 2 さやいんげん(冷) 5 ●タルタルソース(袋) 8 タルタルソース(袋) 8 (卵不使用) ●白菜のおかか煮 2.3 しょうゆ 2.3 白菜 50 もやし 20 にんじん 5 小松菜 5 ゆで塩 0.8 けずり節 0.8 エネルギー 802 kcal	
たんぱく質 33.9 g		たんぱく質 33.3 g		たんぱく質 34.5 g		たんぱく質 31.4 g		たんぱく質 36.0 g	

23日(月)	マーボー丼(麦ごはん) とり肉と白菜のスープ りんご 牛乳 (乳)	24日(火)	麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとりみ汁 牛乳 (乳)	25日(水)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ポークビーンズ ベジタブルスープ (乳)小	26日(木)	チキンクリームライス(麦ごはん) ひじきのサラダ ぶどうゼリー 牛乳 (乳)小	27日(金)	ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 卵スープ 牛乳 (卵)乳
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●マーボー丼 油 0.5 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(大粒) 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 20 片栗粉 1.5 ラー油 0.3 ●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 30 酒 0.5 水 にんにく 10 白菜 45 塩 1 こしょう 0.04 エネルギー 785 kcal たんぱく質 34.1 g	がらスープ 1.3 しょうゆ 2 片栗粉 1.3 チンゲン菜 5 ●りんご りんご 57.5 塩水 ●わかつめ 油 0.6 にんにく 0.3 とり肉(皮つき) 32 とり肉(皮なし) 32 酒 0.9 塩 0.2 赤みそ 4.5 みりん 0.9 しょうゆ 1.5 砂糖 1.4 長ねぎ 5 にんにく 13 片栗粉 1.4 キャベツ 54 ●わかめのサラダ ホールコーン(冷) 10 にんにく 15 わかめ(冷) 8 もやし 25 ゆで塩 1.6 酢 0.8 砂糖 0.2 塩 2 しょうゆ エネルギー 783 kcal たんぱく質 34.7 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8 ●ポークビーンズ 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんにく 15 塩 0.2 こしょう 0.06 水 砂糖 0.3 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 5 チリパウダー 0.01 ゆで大豆 22 片栗粉 0.3 ●ベジタブルスープ エネルギー 889 kcal たんぱく質 35.2 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●チキンクリームライス 油 0.7 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんにく 20 塩 1.4 こしょう 0.06 チーズ 5 水 28 マッシュルーム(水煮) 10 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 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんにく 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.7 酢 0.7 砂糖 エネルギー 892 kcal たんぱく質 30.8 g	●ごはん 精白米 100 ●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 にんにく 10 しめじ 10 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 塩 0.05 オイスターソース 2.7 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 片栗粉 1.4 ●塩だれ野菜 にんにく 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 0.4 ●卵スープ エネルギー 805 kcal たんぱく質 35.3 g					

30日(月)	ごはん しそこんぶふりかけ あじの香味ソース もやし炒め 豚汁 牛乳 (乳)	31日(火)	ロールパン ハンバーグ スパゲッティバジルソース キャベツとコーンのスープ みかん 牛乳 (乳)小
●ごはん 精白米 105 ●しそこんぶふりかけ しそこんぶふりかけ(袋) 1.3 ●あじの香味ソース あじ(冷・切身) 60 塩 0.1 にんにく 0.36 しょうが 0.9 水 3.6 砂糖 1.8 みりん 0.45 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.6 ごま油 0.22 片栗粉 0.36 ●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんにく 6 もやし 50 ゆで塩 0.4 塩 0.02 こしょう 0.6 エネルギー 767 kcal たんぱく質 36.4 g	●ロールパン ロールパン 60 ●ハンバーグ ハンバーグ 70 油 0.5 たまねぎ 13 水 5 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5 ●スパゲッティバジルソース 油 0.5 にんにく 0.4 ベーコン 5 たまねぎ 25 塩 0.2 こしょう 0.02 バジルペースト 1.2 スパゲッティ 15 じゃが芋 30 ゆで塩 ●キャベツとコーンのスープ 水 20 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 16 にんにく 16 キャベツ 40 エネルギー 791 kcal たんぱく質 34.2 g		

【令和5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
ロールパン	ロールパン			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
スパゲッティバジルソース	スパゲッティ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
ホキフライ	ホキフライ			○
いちごヨーグルト	いちごヨーグルト		○	
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○

※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、いか、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・乳清乾燥カルシウム
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