令和６年８・９月献立表　中部学校給食センター　D献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日（納期限） 【第２期】（６月分） ７月 ３１日（水） 【第３期】（７月分） ９月　２日（月） ※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。	８月27日 麦ごはん チキンストロガノフ 乳 小 ピクルス 牛乳★ 乳 841kcal　29.9g	28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 826kcal　42.4g	29日 ごはん 豚肉の黒こしょう炒め バンバンジーサラダ 卵スープ 卵 牛乳★ 乳 829kcal　35.1g	30日 ごはん かつおのつけ揚げ じゃが芋の和風あえ 野菜スープ 牛乳★ 乳 795kcal　37.2g
９月２日 麦ごはん 蒸ししゅうまい 小 八宝菜 卵 みそ春雨スープ 牛乳★ 乳 826kcal　30.0g	３日 麦ごはん ポークカレー 小 キャベツのスープ煮＊ 牛乳★ 乳 852kcal　29.9g	４日 麦ごはん さばの香味ソース＊ もやし炒め 豆腐のすまし汁 牛乳★ 乳 799kcal　28.8g	５日 麦ごはん とり肉のオニオンソース コーンソテー ジュリエンヌスープ 牛乳★ 乳 863kcal　33.2g	６日 麦ごはん ごま塩 肉じゃが おひたし キャベツのみそ汁 牛乳★ 乳 761kcal　27.9g
９日 麦ごはん てり焼きハンバーグ 小 ボイル野菜 和風ドレッシングあえ パンプキンポタージュ 乳 小 牛乳★ 乳 894kcal　34.0g	10日 キムたく丼 （麦ごはん） たまねぎのみそ汁 牛乳★ 乳 754kcal　29.6g	11日 ロールパン★ 小 ペンネアラビアータ 小 キャベツとコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳★ 乳 833kcal　32.4g	12日 お月見の行事食 こぎつねごはん＊ （しょうゆごはん） かれいのたつた揚げ 月見汁 牛乳★ 乳 858kcal　36.3g	13日 ごはん とり肉のしょうが煮 切り干し大根のごましょうゆあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★ 乳 804kcal　35.1g
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	17日 トマトそぼろごはん （麦ごはん） 寒天の中華スープ ヨーグルト★ 乳 牛乳★ 乳 788kcal　33.9g	18日 麦ごはん ホキフライ 小 中濃ソース ラタトゥイユ クリームスープ 乳 小 牛乳★ 乳 909kcal　31.5g	19日 ビビンバ＊ （麦ごはん） にらと豆腐のスープ 牛乳★ 乳 779kcal　35.1g	20日 麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳★ 乳 844kcal　39.1g
	24日 麦ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 肉団子中華スープ＊ 牛乳★ 乳 799kcal　32.8g	25日 麦ごはん とり肉の香り揚げ 磯香あえ とうがんのみそ汁 牛乳★ 乳 865kcal　35.4g	26日 麦ごはん キーマカレー 小 じゃこきゅうり 牛乳★ 乳 803kcal　29.7g	27日 ごはん ちくわのかば焼き 肉野菜炒め 豆腐のみそ汁 牛乳★ 乳 773kcal　29.4g
30日 麦ごはん 揚げぎょうざ 小 チャプチェ 青菜のスープ 牛乳★ 乳 770kcal　24.7g				

※県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、とうがん、牛乳です。

※「かわさきそだち」（市内産）の野菜

９月11日　ペンネアラビアータ　「なす」（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。）

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。

※★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。

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。

※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6年　8・9月分献立表（詳細版）　　◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」　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　D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。

※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。

8月27日（火）

麦ごはん　チキンストロガノフ　ピクルス　牛乳　（乳）（小）

【献立のねらい】　ロシア料理のストロガノフについて知る

● 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	
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	5.3
小麦粉	6.4
生クリーム	2.5
● ピクルス	
キャベツ	30
にんじん	10
きゅうり	15
ゆで塩	
砂糖	3
酢	4.3
塩	0.4

エネルギー　841　kcal　　たんぱく質　29.9　g

28日（水）

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）

春雨の原料について知る

● 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）	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	3
春雨	5
ごま油	0.2
● けんちん汁	
油	0.5
とり肉（皮なし）	25
ごぼう	13
にんじん	15
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
じゃが芋	35
塩	0.5
豆腐（冷）	35
しょうゆ	3.6
長ねぎ	5

エネルギー　826　kcal　　たんぱく質　42.4　g

29日（木）

ごはん　豚肉の黒こしょう炒め　バンバンジーサラダ　卵スープ　牛乳　（卵）（乳）

四川料理のバンバンジーについて知る

● ごはん	
精白米	105
● 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
エリンギ	5
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
● バンバンジーサラダ	
にんじん	5
もやし	18
きゅうり	12
ゆで塩	
チキンフレーク	15
しょうゆ	1.6
酢	1.4
砂糖	1
ねりごま（白）	3
白すりごま	0.5
● 卵スープ	
油	0.5
ベーコン	4
たまねぎ	20
水	
塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1
ホールコーン（冷）	18
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　829　kcal　　たんぱく質　35.1　g

30日（金）

ごはん　かつおのつけ揚げ　じゃが芋の和風あえ　野菜スープ　牛乳　（乳）

旬の食品「かつお」について知る

● ごはん	
精白米	100
● かつおのつけ揚げ	
揚げ油	3.5
かつお（角）	70
片栗粉	12.6
水	
砂糖	1.6
しょうゆ	3.2
みりん	1.6
● じゃが芋の和風あえ	
じゃが芋	56
にんじん	8
ゆで塩	
ごま油	0.4
ひじき	0.4
しょうゆ	2.8
酒	2.1
みりん	2.1
むきえだ豆（冷）	5
けずり節（かつお）	0.5
● 野菜スープ	
油	0.6
とり肉（皮なし）	13
にんじん	10
水	
もやし	20
キャベツ	30
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

エネルギー　795　kcal　　たんぱく質　37.2　g

9月2日（月）

麦ごはん　蒸ししゅうまい　八宝菜　みそ春雨スープ　牛乳　（卵）（乳）（小）

中国料理の八宝菜について知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● 蒸ししゅうまい	
しゅうまい	54
● 八宝菜	
油	0.5
豚肉（もも）	10
豚肉（肩）	10
にんじん	10
たまねぎ	25
キャベツ	35
塩	0.7
こしょう	0.02
砂糖	0.15
がらスープ	0.15
オイスターソース	0.15
しょうゆ	0.9
うずら卵（水煮）	20
片栗粉	1
● みそ春雨スープ	
油	0.6
にんにく	0.1
とり肉（皮つき）	20
たまねぎ	20
にんじん	10
水	
塩	0.2
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.2
もやし	20
春雨	4
赤みそ	10
ごま油	0.3
にら	5
片栗粉	1.5

エネルギー　826　kcal　　たんぱく質　30.0　g

3日（火）

麦ごはん　ポークカレー　キャベツのスープ煮　牛乳　（乳）（小）

豚肉の栄養を知る

● 麦ごはん	
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	38
豚肉（もも）	30
豚肉（肩）	30
たまねぎ	38
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
● キャベツのスープ煮	
油	0.6
ベーコン	4.8
キャベツ	65
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

エネルギー　852　kcal　　たんぱく質　29.9　g

4日（水）

麦ごはん　さばの香味ソース　もやし炒め　豆腐のすまし汁　牛乳　（乳）

旬の食品「ピーマン」について知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● さばの香味ソース	
さば（切り身）	60
油	0.1
にんにく	0.4
しょうが	1
水	4
砂糖	2
みりん	0.5
しょうゆ	3
豆板醤	0.04
酢	0.7
ごま油	0.2
片栗粉	0.3
● 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	
塩	0.3
こしょう	0.02
しょうゆ	0.6
片栗粉	0.5
ピーマン	3
● 豆腐のすまし汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
にんじん	10
塩	0.8
しょうゆ	1.5
なると	8
豆腐（冷）	40
わかめ（冷）	8
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　799　kcal　　たんぱく質　28.8　g

5日（木）

麦ごはん　とり肉のオニオンソース　コーンソテー　ジュリエンヌスープ　牛乳　（乳）

ジュリエンヌスープの名前の由来を知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● とり肉のオニオンソース	
揚げ油	4
とり肉（皮つき）	80
酒	1.4
塩	0.23
こしょう	0.02
片栗粉	14
油	0.6
にんにく	0.6
しょうが	0.6
たまねぎ	11
水	6.6
しょうゆ	4
酒	1.7
みりん	1.1
砂糖	1.1
● コーンソテー	
油	0.3
ベーコン	2.4
にんじん	10
ホールコーン（冷）	40
むきえだ豆（冷）	10
塩	0.4
こしょう	0.02
● ジュリエンヌスープ	
油	0.6
ベーコン	5
セロリ	1
にんじん	15
たまねぎ	25
水	
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　863　kcal　　たんぱく質　33.2　g

6日（金）

麦ごはん　ごま塩　肉じゃが　おひたし　キャベツのみそ汁　牛乳　（乳）

◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● ごま塩	
黒いりごま	2.2
塩	0.11
水	
● 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	
じゃが芋	55
酒	0.4
砂糖	2.2
しょうゆ	5.5
むきえだ豆（冷）	3
● おひたし	
水	
こんぶ	0.1
厚けずり節（かつお）	1.2
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	
● キャベツのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
かんぴょう	1.5
たまねぎ	25
キャベツ	40
赤みそ	5
白みそ	5

エネルギー　761　kcal　　たんぱく質　27.9　g

9日（月）
麦ごはん　てり焼きハンバーグ
ボイル野菜和風ドレッシングあえ
パンプキンポタージュ　牛乳
（乳）（小）

旬の食品「かぼちゃ」について知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● 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
● ボイル野菜 和風ドレッシングあえ	
にんじん	5
ホールコーン（冷）	20
もやし	30
ゆで塩	
和風ドレッシング	6
塩	0.06
● パンプキンポタージュ	
油	0.5
ベーコン	2.4
とり肉（皮つき）	24
たまねぎ	25
水	
じゃが芋	30
パンプキンペースト（冷）	35
塩	1
こしょう	0.02
調理用牛乳	50
油	2.4
小麦粉	2.4
生クリーム	2

エネルギー 894 kcal　たんぱく質 34.0 g

10日（火）
キムたく丼（麦ごはん）
たまねぎのみそ汁　牛乳
（乳）

キムたく丼について知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● キムたく丼	
油	0.65
豚肉（もも）	30
豚肉（肩）	30
にんじん	5
キャベツ	25
白菜刻みキムチ（冷）	26
たくあんづけ	19
長ねぎ	13
しょうゆ	0.5
片栗粉	1.5
ごま油	0.4
● たまねぎのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	30
じゃが芋	20
豆腐（冷）	25
赤みそ	4.8
白みそ	4.8
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 754 kcal　たんぱく質 29.6 g

11日（水）
ロールパン　ペンネアラビアータ
キャベツとコーンのスープ
フルーツポンチ　牛乳
（乳）（小）

「かわさきそだち」のなすを味わう

● ロールパン	
ロールパン	60
● ペンネアラビアータ	
油	0.6
にんにく	0.4
一味唐辛子	0.03
ベーコン	5
とり肉（皮つき）	60
たまねぎ	40
なす（市内産）	9
トマト水煮	45
赤ワイン	2
トマトケチャップ	5
塩	0.4
こしょう	0.03
油	1
小麦粉	1
ペンネマカロニ	24
ゆで塩	
● キャベツとコーンのスープ	
ベーコン	5
水	
たまねぎ	15
にんじん	10
キャベツ	33
ホールコーン（冷）	22
塩	0.8
こしょう	0.03
スープの素	1.3
● 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 833 kcal　たんぱく質 32.4 g

12日（木）
こぎつねごはん（しょうゆごはん）
かれいのたつた揚げ　月見汁　牛乳
（乳）

十五夜の食べ物を知る

● しょうゆごはん	
精白米	95
しょうゆ	2
● こぎつねごはんの具	
水	
酒	1.2
砂糖	4.3
塩	0.12
しょうゆ	6
油揚げ（冷）	24
にんじん	25
酢	4.3
さやいんげん（冷）	7
ゆで塩	
白いりごま	1.4
● かれいのたつた揚げ	
揚げ油	3
かれい竜田	60
● 月見汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
とり肉（皮つき）	10
とり肉（皮なし）	10
ごぼう	13
にんじん	20
里芋（冷）	10
みりん	2
塩	0.5
しょうゆ	3
豆腐（冷）	30
白玉団子（冷）	20
長ねぎ	10

お月見の行事食

エネルギー 858 kcal　たんぱく質 36.3 g

13日（金）
ごはん　とり肉のしょうが煮
切り干し大根のごましょうゆあえ
じゃが芋のみそ汁　牛乳
（乳）

◎減塩の調理法の工夫を知る

● ごはん	
精白米	105
● とり肉のしょうが煮	
とり肉（皮つき）	50
とり肉（皮なし）	30
水	
酒	1
砂糖	3.2
しょうゆ	4.8
しょうが	0.9
たまねぎ	30
片栗粉	1.8
● 切り干し大根のごましょうゆあえ	
もやし	12
切り干し大根	3
にんじん	10
きゅうり	8
水	3
しょうゆ	3
砂糖	1
酒	3
白いりごま	1
白すりごま	1
● じゃが芋のみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	20
じゃが芋	45
油揚げ（冷）	8
赤みそ	4.8
白みそ	4.8
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 804 kcal　たんぱく質 35.1 g

16日（月）
敬老の日

17日（火）
トマトそぼろごはん（麦ごはん）
寒天の中華スープ　ヨーグルト　牛乳
（乳）

そぼろについて知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● トマトそぼろ	
油	0.6
にんにく	0.3
しょうが	0.5
豆板醤	0.2
豚ひき肉（もも）	37
たまねぎ	20
トマト水煮	20
酒	1.2
みりん	2.4
砂糖	3.4
しょうゆ	7.2
大豆ミート（大粒）	9
● 寒天の中華スープ	
油	0.5
とり肉（皮なし）	20
たまねぎ	20
にんじん	10
水	
こんにゃく寒天	0.7
キャベツ	30
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	5
ごま油	0.6
● ヨーグルト	
ヨーグルト	80

エネルギー 788 kcal　たんぱく質 33.9 g

18日（水）
麦ごはん　ホキフライ　中濃ソース
ラタトゥイユ　クリームスープ　牛乳
（乳）（小）

フランス料理のラタトゥイユについて知る

● 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
● ラタトゥイユ	
油	0.18
にんにく	0.18
ベーコン	1.8
セロリ	1.5
たまねぎ	27
にんじん	9
塩	0.5
こしょう	0.04
なす	9
水	
ズッキーニ	9
トマト水煮	18
トマトケチャップ	2.3
パプリカ（黄）	4
片栗粉	0.4
● クリームスープ	
油	0.5
ベーコン	2
とり肉（皮つき）	20
にんじん	10
たまねぎ	35
水	
スープの素	1
じゃが芋	20
調理用牛乳	55
脱脂粉乳	5
塩	0.8
こしょう	0.02
油	3
小麦粉	3

エネルギー 909 kcal　たんぱく質 31.5 g

19日（木）
ビビンバ（麦ごはん）
にらと豆腐のスープ　牛乳
（乳）

韓国料理のビビンバについて知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● ビビンバ（肉）	
油	0.6
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	4
たけのこ（水煮・細切）	20
砂糖	2.2
しょうゆ	4.4
片栗粉	0.6
● ビビンバ（野菜）	
もやし	35
にんじん	15
ほうれん草（冷）	10
ゆで塩	
ごま油	1
にんにく	0.1
塩	0.45
みりん	0.1
白いりごま	0.7
白すりごま	0.7
● にらと豆腐のスープ	
水	
とり肉（皮なし）	20
たまねぎ	20
塩	0.8
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	2.4
豆腐（冷）	40
片栗粉	1.2
にら	8
ごま油	0.6

エネルギー 779 kcal　たんぱく質 35.1 g

20日（金）
麦ごはん　あじのカレー揚げ　五目豆
豚汁　牛乳
（乳）

◎ごはんの大切さを知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● あじのカレー揚げ	
揚げ油	3
塩あじ（切り身・澱粉付）	60
砂糖	1.7
しょうゆ	3.2
酒	1.5
水	10
カレー粉	0.32
● 五目豆	
油	0.6
とり肉（皮つき）	10
にんじん	15
ひじき	1
こんにゃく	15
ゆで大豆	25
砂糖	2
しょうゆ	4
● 豚汁	
油	0.5
豚肉（もも）	10
豚肉（肩）	10
ごぼう	15
にんじん	15
水	
とうがん	25
じゃが芋	30
豆腐（冷）	35
赤みそ	5.5
白みそ	5.5
長ねぎ	5

エネルギー 844 kcal　たんぱく質 39.1 g

23日（月） 振替休日

24日（火）
麦ごはん　生揚げのオイスター炒め
塩だれ野菜　肉団子中華スープ　牛乳　（乳）

旬の食品「しめじ」について知る

食品	量
● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 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
● 塩だれ野菜	
にんじん	10
もやし	40
きゅうり	10
ゆで塩	
ごま油	0.8
白いりごま	1.2
塩	0.36
● 肉団子中華スープ	
水	
たまねぎ	15
キャベツ	35
塩	0.7
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	2.4
とり肉団子	30
片栗粉	1.2
ほうれん草（冷）	5
ごま油	0.5

エネルギー 799 kcal　たんぱく質 32.8 g

25日（水）
麦ごはん　とり肉の香り揚げ　磯香あえ
とうがんのみそ汁　牛乳　（乳）

米粉について知る

食品	量
● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● とり肉の香り揚げ	
揚げ油	4
とり肉（皮つき）	80
塩	0.6
こしょう	0.01
しょうゆ	1.1
砂糖	0.37
米粉	3.5
水	3.5
白いりごま	3.8
片栗粉	14
● 磯香あえ	
もやし	35
にんじん	5
キャベツ	15
ゆで塩	
しょうゆ	2.7
きざみのり	0.3
● とうがんのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
にんじん	5
油揚げ（冷）	8
豆腐（冷）	25
とうがん	35
赤みそ	5
白みそ	5
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 865 kcal　たんぱく質 35.4 g

26日（木）
麦ごはん　キーマカレー
じゃこきゅうり　牛乳　（乳）（小）

インド料理のキーマカレーについて知る

食品	量
● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● キーマカレー	
油	1.3
にんにく	0.6
しょうが	0.6
豚ひき肉（もも）	37
たまねぎ	70
にんじん	30
水	
塩	1.6
ウスターソース	4.3
じゃが芋	45
大豆ミート（大粒）	9
なす	10
カレー粉	1
油	5.2
小麦粉	5.8
ピーマン	3
ゆで塩	
● 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 803 kcal　たんぱく質 29.7 g

27日（金）
ごはん　ちくわのかば焼き　肉野菜炒め
豆腐のみそ汁　牛乳　（乳）

豆腐について知る

食品	量
● ごはん	
精白米	105
● 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
● 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	15
塩	0.5
こしょう	0.01
しょうゆ	0.4
片栗粉	1
● 豆腐のみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	25
にんじん	10
豆腐（冷）	40
赤みそ	5
白みそ	5
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 773 kcal　たんぱく質 29.4 g

30日（月）
麦ごはん　揚げぎょうざ　チャプチェ
青菜のスープ　牛乳　（乳）（小）

韓国料理のチャプチェについて知る

食品	量
● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● 揚げぎょうざ	
揚げ油	2.4
野菜ぎょうざ	60
● チャプチェ	
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
しょうゆ	3.6
砂糖	0.6
白いりごま	0.5
ごま油	0.5
● 青菜のスープ	
油	0.5
ベーコン	4
とり肉（皮なし）	15
たまねぎ	20
にんじん	5
水	
塩	0.9
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

エネルギー 770 kcal　たんぱく質 24.7 g

【令和６年８・９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			○
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○
ロールパン	ロールパン			○
ペンネアラビアータ	ペンネマカロニ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
ヨーグルト	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、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