

月	火	水	木	金
<p>【3日のSDGs DAY】</p> <p><b>SDGs X 健康給食</b></p> <p>SDGsに関わる食材を使用して「大豆ミートのドライカレー」を提供し、給食を通じてSDGsの学びを推進します。</p>	<p>1日</p> <p>麦ごはん 生揚げのキムチ炒め 根菜のごまサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>777kcal 28.5g</p>	<p>2日</p> <p>ごはん いわしのかば焼き* おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★(乳)</p> <p>767kcal 31.5g</p>	<p>3日</p> <p>SDGs DAY</p> <p>麦ごはん 大豆ミートのドライカレー* (小) ベジタブルスープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)</p> <p>899kcal 36.2g</p>	<p>4日</p> <p>ごはん 赤しそふりかけ ちくわの磯辺揚げ (小) 五目豆 めった汁 牛乳★(乳)</p> <p>906kcal 34.3g</p>
<p>7日</p> <p>ツナそぼろごはん* (麦ごはん) 肉野菜炒め 大根のどろみ汁 牛乳★(乳)</p> <p>806kcal 33.0g</p>	<p>8日</p> <p>麦ごはん (小) 春巻き (小) ホイコーロー* わかめとえのきのスープ 牛乳★(乳)</p> <p>767kcal 27.3g</p>	<p>9日</p> <p>ごはん すき焼き煮 じゃことキャベツの ごま酢あえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>753kcal 30.4g</p>	<p>10日</p> <p>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 春雨スープ 牛乳★(乳)</p> <p>857kcal 36.5g</p>	<p>11日</p> <p>麦ごはん ハンバーグ (小) ポイル野菜 和風ドレッシングあえ ハムの クリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳)</p> <p>831kcal 31.9g</p>
<p>学校給食レシピと レシピ動画を公開中!</p> <p>*がついた料理はレシピを紹介しています。 ▲詳細はこちら</p>	<p>学校給食費の口座振替日 (納期限)</p> <p>【第4期】(8・9月分) 9月30日(月) 【第5期】(10月分) 10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。</p>	<p>16日</p> <p>ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳★(乳)</p> <p>864kcal 35.0g</p>	<p>17日</p> <p>麦ごはん きのこの ストロガノフ(乳)(小) キャベツとウインナーの スープ煮 牛乳★(乳)</p> <p>889kcal 31.6g</p>	<p>18日</p> <p>麦ごはん ユーリンチー 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳)</p> <p>827kcal 33.8g</p>
<p>21日</p> <p>麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>820kcal 33.8g</p>	<p>22日</p> <p>ロールパン★(小) ポテトの クリーム煮(乳)(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳)</p> <p>819kcal 29.5g</p>	<p>28日の焼きのりの袋のイラストは、中野島中学校2年 豊演 里帆さんが「緑化かわさきフェア」をイメージし考案しました。</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん あじフライ(小) 中濃ソース きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>872kcal 30.8g</p>	<p>25日</p> <p>麦ごはん チキンカレー(小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳)</p> <p>871kcal 31.5g</p>
<p>28日</p> <p>麦ごはん <b>焼きのり</b> かつおとごぼうの みそがらめ 塩だれ野菜 かきたま汁(卵) 牛乳★(乳)</p> <p>788kcal 36.0g</p>	<p>29日</p> <p>肉丼 (麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)</p> <p>784kcal 32.4g</p>	<p>30日</p> <p>マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳)</p> <p>748kcal 32.4g</p>	<p>31日</p> <p>麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根と もやしのカレー炒め けんちん汁* 牛乳★(乳)</p> <p>753kcal 33.6g</p>	<p>献立コンクールへの応募 ありがとうございました</p> <p>生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集し、最優秀賞の作品を給食として提供します。 審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。給食提供は、生徒部門は令和7年1月、保護者部門は2月です。</p>

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜 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。

28日 塩だれ野菜「きゅうり」  
(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願いたします。

※★のついているものは、学校に直接配送されます。

※の枠内下部の数字は、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(卵)乳(乳)小麦(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。

(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

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。

Table with 4 columns (Day 1-4) and 2 rows (Meal/Ingredient list and Energy/Protein summary). Includes a box with text: '※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。' and a box with 'SDGs DAY'.

14日(月)	スポーツの日	15日(火)	かわさき家庭と地域の日	16日(水)	ごはん さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 根菜汁 牛乳 (乳)	17日(木)	麦ごはん きこのストロガノフ キャベツとウインナーのスープ煮 牛乳 (乳)小	18日(金)	麦ごはん ユーリンチー 三色ナムル 青菜と豆腐のスープ 牛乳 (乳)
				さばについて知る		旬の食品「きのこ」を味わう		中国料理のユーリンチーについて知る	
				<b>●ごはん</b> 精白米 100 <b>●さばの塩焼き</b> 塩さば(切り身) 60 <b>●じゃが芋のそぼろ煮</b> 油 0.3 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 5 <b>●根菜汁</b> 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 1 かんぴょう 15 とり肉(皮なし) 0.5 酒 0.2 ごま油 10 ごぼう 25 大根 15 にんじん 5 油揚げ(冷) 5 エネルギー 864 kcal	塩 0.5 しょうゆ 3 さやいんげん(冷) 5	<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8 <b>●きのこのストロガノフ</b> 油 1.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 52 エリンギ(冷) 11 えのきだけ(冷) 15 にんじん 26 水 0.1 塩 0.02 こしょう 0.07 デミグラスソース 15.6 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 たまねぎ 32 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9 <b>●キャベツとウインナーのスープ煮</b> 油 0.6 ウインナーソーセージ 15 エネルギー 889 kcal	キャベツ 50 にんじん 6 スープの素 0.2 しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02	<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8 <b>●ユーリンチー</b> 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 0.9 塩 0.18 こしょう 0.02 片栗粉 9.9 ごま油 0.36 長ねぎ 8 しょうが 0.36 砂糖 0.8 しょうゆ 4 水 4 がらスープ 0.09 酢 2.3 <b>●三色ナムル</b> もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 にんにく 0.35 塩 0.1 白いりごま 0.7 エネルギー 827 kcal	白すりごま 0.7 <b>●青菜と豆腐のスープ</b> 油 0.5 ベーコン 4 豚肉(もも) 7 豚肉(肩) 7 たまねぎ 25 にんじん 10 水 30 豆腐(冷) 1 塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10 たんぱく質 33.8 g
				エネルギー 864 kcal	たんぱく質 35.0 g	エネルギー 889 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 827 kcal	たんぱく質 33.8 g
21日(月)	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらたまスープ 牛乳 (乳)小	22日(火)	ロールパン ポテトのクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳)小	23日(水)	給食休止日	24日(木)	麦ごはん あじフライ 中濃ソース きんぴらごぼう かぶのみそ汁 牛乳 (乳)小	25日(金)	麦ごはん チキンカレー ひじきのサラダ 牛乳 (乳)小
◎食品を無駄なく使う(さつまい)		マカロニについて知る				◎プラスチックごみの削減について考える		◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る	
<b>●麦ごはん</b> 精白米 92 米粒麦 8 <b>●タッカルビ</b> 油 0.5 とり肉(皮つき) 55 にんにく 0.3 しょうが 0.4 長ねぎ 3 酒 1 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 にんじん 13 たまねぎ 18 キャベツ 20 さつまい 10 トック 20 しょうゆ 1.8 コチジャン 3.6 ごま油 0.5 白いりごま 1 <b>●わかめのサラダ</b> もやし 30 ホールコーン(冷) 8 にんじん 12 わかめ(冷) 8 ゆで塩 6 たまねぎドレッシング 6 エネルギー 820 kcal	<b>●にらたまスープ</b> 水 6 豚肉(もも) 6 豚肉(肩) 6 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) 35 片栗粉 1.2 にら 12 卵 20 ごま油 0.6	<b>●ロールパン</b> ロールパン 60 <b>●ポテトのクリーム煮</b> 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5 水 12 ペンネマカロニ 55 調理用牛乳 5.4 豆乳 4.8 油 4.8 小麦粉 60 じゃが芋 5 ゆで塩 5 ほうれん草(冷) 5 <b>●ジュリエンスープ</b> 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 35 エネルギー 819 kcal	スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 塩 0.7 こしょう 0.04 <b>●フルーツポンチ</b> ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 25 たんぱく質 29.5 g			<b>●麦ごはん</b> 精白米 97 米粒麦 8 <b>●あじフライ</b> 揚げ油 9.1 あじフライ 70 <b>●中濃ソース</b> 中濃ソース 8 <b>●きんぴらごぼう</b> 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 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 一味唐辛子 0.01 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 <b>●かぶのみそ汁</b> 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 3 エネルギー 872 kcal	たまねぎ 25 油揚げ(冷) 5 赤みそ 7 白みそ 3 かぶ 25	<b>●麦ごはん</b> 精白米 102 米粒麦 8 <b>●チキンカレー</b> 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 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 カレー粉 1 <b>●ひじきのサラダ</b> ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 20 エネルギー 871 kcal	むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 0.7 しょうゆ 0.4 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4
エネルギー 820 kcal		たんぱく質 33.8 g	エネルギー 819 kcal	たんぱく質 29.5 g		エネルギー 872 kcal	たんぱく質 30.8 g	エネルギー 871 kcal	たんぱく質 31.5 g

28日(月)	麦ごはん 焼きのり かつおとごぼうのみそがらめ 塩だれ野菜 かきたま汁 牛乳 (卵)(乳)	29日(火)	肉井(麦ごはん) 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)	30日(水)	マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳 (乳)	31日(木)	麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根ともやしのカレー炒め けんちん汁 牛乳 (乳)
◎給食を通して緑化かわさきフェアについて知る		小松菜の栄養を知る		◎大豆ミートについて知る		銀ひらすについて知る	
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	塩 0.36 ●かきたま汁 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 0.5 ちらしかまぼこ(梅) 8 豆腐(冷) 30 片栗粉 0.6 卵 20 長ねぎ 8 ほうれん草 5 ゆで塩	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●肉井 油 1.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 1 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにゃく 30 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 54 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	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 97 米粒麦 8	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10 にんじん 15 こんにゃく 15 水 0.6 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 8
●焼きのり 焼きのり(1/8切5枚) 1.25				●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(小粒) 4.8 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 7 赤みそ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 13 片栗粉 1.5 ラー油 0.3		●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 60 酒 0.6 しょうゆ 1.2 水 3.6 砂糖 2 しょうゆ 4 みりん 2 片栗粉 0.48	
●かつおとごぼうのみそがらめ 揚げ油 3 かつお(角) 60 酒 1 しょうゆ 0.8 片栗粉 10.8 油 0.3 ごぼう 12 水 5 しょうが 0.2 しょうゆ 0.2 赤みそ 4.7 砂糖 2.3 みりん 1.2		●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 5		●野菜スープ 水 0.6 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 25 もやし 30 キャベツ 1 塩 30 こしょう 0.04		●切り干し大根と もやしのカレー炒め 油 0.5 ベーコン 2.3 たまねぎ 14 にんじん 6 ゆで塩 30 もやし 3 切り干し大根 0.35 塩 0.35 スープの素 0.2 カレー粉 0.6 しょうゆ 0.3 片栗粉 0.3	
●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 12 きゅうり(市内産) 8 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま							
エネルギー 788 kcal	たんぱく質 36.0 g	エネルギー 784 kcal	たんぱく質 32.4 g	エネルギー 748 kcal	たんぱく質 32.4 g	エネルギー 753 kcal	たんぱく質 33.6 g

【令和6年10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			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
春巻き	春巻き			○
ハンバーグ	デミグラスソース			○
きのこのストロガノフ				
ロールパン	ロールパン			○
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	

※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

※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。