

月		火		水		木		金	
がっこう給えうしよく どうが こうがいちゆう 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				こくなん 肉丼 (麦ごはん) 大根のとりみ汁 牛乳★(乳) 8日 803kcal 35.3g		むぎ 麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 お雑煮 ～白みそ仕立て～* 牛乳★(乳) 9日 905kcal 34.9g		むぎ 麦ごはん ポークカレー ① ひじきのサラダ* 牛乳★(乳) 10日 854kcal 30.2g	
※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。		むぎ 麦ごはん とり肉の 塩こうじから揚げ* にんじんしりしり* 麦みそのみそ汁 牛乳★(乳) 14日 845kcal 33.5g		むぎ 麦ごはん ポークチャップ ボイル野菜 和風ドレッシングあえ 白菜の クリームスープ(乳)① 牛乳★(乳) 15日 832kcal 36.3g		ごはん ごま塩 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳) 16日 754kcal 31.3g		むぎ 麦ごはん チキン ストロガノフ(乳)① キャベツのスープ煮* みかん 牛乳★(乳) 17日 897kcal 31.4g	
かながわ産品学校給食デー 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ツナサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳★(乳) 20日 777kcal 35.6g 		ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳★(乳) 21日 865kcal 35.4g		こんどて 献立コンクール市長賞献立 麦ごはん じゃがいもと鶏肉の 甘辛炒め ピリ辛ナムル 生姜の根菜汁 牛乳★(乳) 22日 780kcal 35.8g 		ロールパン★① ポテトの クリーム煮(乳)① ミネストローネ* フルーツポンチ 牛乳★(乳) 23日 860kcal 30.4g		むぎ 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ ① 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 24日 846kcal 32.9g	
むぎ 麦ごはん コロケ ① 中濃ソース チャプチェ* 卵スープ ① 牛乳★(乳) 27日 892kcal 29.0g		ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の ベーコン煮* けんちん汁 牛乳★(乳) 28日 845kcal 32.5g		ごはん 揚げぎょうざ ① 大根ときゅうりの 中華揚げ みそラーメン ① 牛乳★(乳) 29日 790kcal 25.8g		ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ きんぴらごぼう 雑煮 牛乳★(乳) 30日 796kcal 34.0g		ちゅうかどん 中華丼 ① (ごはん) ピリ辛わかめスープ 牛乳★(乳) 31日 761kcal 31.7g	

【かながわ産品学校給食デー】 20日(月)

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、食べ物への理解を深め、大切に育てる心をはぐくむことに
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。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第7期】(12月分) 1月6日(月)

【第8期】(1月分) 1月31日(金)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をいただき
ますようお願いいたします。



※県内産の食材は米(他県産とのブレンド)、牛乳です。

キャベツと大根は、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 とり肉と白菜のスープ「白菜」「ほうれん草」

22日 生姜の根菜汁「にんじん」「大根」

※「かわさきそだち」のイラストのある日は
「かわさきそだち」の使用日です。



(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。)

※★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①乳①小麦①)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7年 1月分献立表(詳細版)

◎給食目標「郷土料理や伝統食を知ろう」

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。

【令和7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				8日(水)	肉井(麦ごはん) 大根のとりみ汁 牛乳(乳)	9日(木)	麦ごはん ぶりのつけ揚げ 白菜のおかか煮 お雑煮～白みそ仕立て～ 牛乳(乳)	10日(金)	麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳(乳)(小)	
アレルギーの原因物質				【献立のねらい】旬の食品「大根」を味わう		◎各地のお雑煮について知る		日本のカレーの歴史を知る		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質								
		卵	乳	小麦						
揚げぎょうざ	野菜ぎょうざ			○	●麦ごはん	8	●麦ごはん	10	●麦ごはん	5
みそラーメン	中華めん			○	精白米 102	5	精白米 88	30	精白米 102	
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○	米粒麦 8		米粒麦 7	5	米粒麦 8	
ロールパン	ロールパン			○	●肉井		●ぶりのつけ揚げ		●ポークカレー	
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	油 1.2		揚げ油 3.5		油 0.5	
コロッケ	コロッケ			○	豚肉(もも) 35		ぶり(角) 70		にんにく 0.6	
					豚肉(肩) 35		片栗粉 12.6		しょうが 0.3	
					しょうが 1		水		たまねぎ 42	
					にんにく 0.4		砂糖 1.6		豚肉(もも) 30	
					酒 0.6		しょうゆ 3.2		豚肉(肩) 30	
					ごんにやく 30		みりん 1.6		たまねぎ 42	
					ごぼう 10		●白菜のおかか煮		にんじん 32	
					にんじん 15		しょうゆ 2.3		水	
					たまねぎ 54		白菜 45		じゃが芋 50	
					砂糖 3		もやし 25		トマト水煮 8	
					しょうゆ 8.7		にんじん 10		カラメルソース 2	
					片栗粉 2		ゆで塩 0.8		塩 1.4	
					さやいんげん(冷) 5		●お雑煮～白みそ仕立て～		こしょう 0.03	
					●大根のとりみ汁		水		しょうゆ 2	
					水 0.6		ごんぶ 0.6		ウスターソース 4	
					厚けずり節(かつお) 4		厚けずり節(かつお) 4		油 5.2	
					とり肉(皮つき) 20		とり肉(皮つき) 15		小麦粉 5.8	
					大根 30		大根 35		カレー粉 1	
					しょうゆ 1.7		にんじん 10		●ひじきのサラダ	
					塩 0.8		里芋(冷) 10		ひじき 0.8	
					豆腐(冷) 36		白みそ 4.5		ホールコーン(冷) 10	
					片栗粉 2				にんじん 10	
					エネルギー 803 kcal	たんぱく質 35.3 g	エネルギー 905 kcal	たんぱく質 34.9 g	エネルギー 854 kcal	たんぱく質 30.2 g

※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

13日(月)	成人の日	14日(火)	麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ にんじんしりしり 麦みそのみそ汁 牛乳(乳)	15日(水)	麦ごはん ポークチャップ ポイル野菜和風ドレッシングあえ 白菜のクリームスープ 牛乳(乳)(小)	16日(木)	ごはん ごま塩 焼きししゃも じゃが芋のそぼろ煮 豆腐のすまし汁 牛乳(乳)	17日(金)	麦ごはん チキンストロガノフ キャベツのスープ煮 みかん 牛乳(乳)(小)
◎九州地方・沖縄県の郷土料理について知る				旬の食品「白菜」を味わう		◎伝統食 かんぴょうについて知る		旬の果物「みかん」を味わう	
●麦ごはん				●麦ごはん		●ごはん		●麦ごはん	
精白米 92				精白米 92		精白米 100		精白米 102	
米粒麦 8				米粒麦 8		米粒麦 10		米粒麦 8	
●とり肉の塩こうじから揚げ				●ポークチャップ		●ごま塩		●チキンストロガノフ	
揚げ油 3.5				油 0.5		黒いりごま 2.2		油 0.7	
とり肉(皮つき) 70				にんにく 0.6		塩 0.11		とり肉(皮つき) 70	
液体塩こうじ 6				豚肉(もも) 35		水		赤ワイン 4	
片栗粉 12.9				豚肉(肩) 35		豆腐(冷) 8		たまねぎ 42	
●にんじんしりしり				油 0.2		片栗粉 5		にんじん 30	
まぐろフレーク 22				たまねぎ 20		水		水	
にんじん 40				塩 0.2		●焼きししゃも		たまねぎ 42	
砂糖 0.8				こしょう 0.03		子持ちししゃも 40		にんじん 30	
塩 0.2				しょうゆ 0.5		●じゃが芋のそぼろ煮		たまねぎ 42	
しょうゆ 1				トマトケチャップ 6		油 0.3		トマト水煮 5	
白いりごま 1.4				片栗粉 0.3		豚ひき肉(もも) 20		塩 1.1	
●麦みそのみそ汁				●ポイル野菜		にんじん 15		こしょう 0.07	
水				和風ドレッシングあえ		たまねぎ 20		デミグラスソース 16	
ごんぶ 0.6				にんじん 10		砂糖 1.3		トマトケチャップ 6.5	
厚けずり節(かつお) 6				ホールコーン(冷) 20		しょうゆ 4.3		ウスターソース 5.2	
かんぴょう 3				もやし 30		片栗粉 1		しょうゆ 1.3	
たまねぎ 25				ゆで塩		じゃが芋 60		油 5.3	
豆腐(冷) 35				和風ドレッシング 6		ゆで塩		小麦粉 6.4	
えのきたけ(冷) 5				塩 0.06		むきえだ豆(冷) 5		生クリーム 2.5	
麦みそ 9				●白菜のクリームスープ		●豆腐のすまし汁		●キャベツのスープ煮	
赤みそ 1				油 0.4		水		油 0.6	
小松菜 5				ベーコン 2.5		ごんぶ 0.6		ベーコン 4.8	
エネルギー 845 kcal				エネルギー 832 kcal		厚けずり節(かつお) 6		キャベツ 66	
たんぱく質 33.5 g				たんぱく質 36.3 g		とり肉(皮つき) 10		にんじん 6	
						かんぴょう 2		スープの素 0.4	
						にんじん 10		塩 0.36	
						エネルギー 754 kcal		たんぱく質 31.4 g	
						たんぱく質 31.3 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。

20日(月)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ツナサラダ とり肉と白菜のスープ 牛乳(乳)		21日(火)	ごはん ザンギ 塩だれ野菜 スープカレー 牛乳(乳)		22日(水)	麦ごはん じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め ピリ辛ナムル 生姜の根菜汁 牛乳(乳)		23日(木)	ロールパン ポテトのクリーム煮 ミネストローネ フルーツポンチ 牛乳(乳)小		24日(金)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目豆 豚汁 牛乳(乳)小	
◎伝統食 高野豆腐について知る			◎北海道の郷土料理について知る			献立コンクール市長賞の献立を味わう			給食のフルーツポンチについて知る			こんにゃくの栄養を知る		
●麦ごはん 精白米 97 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 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 ●ツナサラダ 切り干し大根 5.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 5 きゅうり 8 ゆで塩 まぐろフレーク 10 しょうゆ 1 ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用) こしょう 0.02 ●とり肉と白菜のスープ 油 0.5 エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.6 g			●ごはん 精白米 100 ●ザンギ 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 しょうが 0.7 にんにく 0.3 みりん 1 しょうゆ 4.8 こしょう 0.06 片栗粉 12.6 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36 ●スープカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 20 たまねぎ 30 エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.4 g			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●生姜の根菜汁 ごま油 0.5 ごぼう 10 れんこん(水煮) 5 水 40 こんにゃく 0.6 厚けずり節(かつお) 4 にんじん(市内産) 10 大根(市内産) 25 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ 5 しょうが 0.5 ●ピリ辛ナムル もやし 40 にんじん 12 ほうれん草(冷) 8 ゆで塩 1 ごま油 0.3 水 0.8 コチジャン 0.2 しょうゆ 0.2 塩 0.3 エネルギー 780 kcal たんぱく質 35.8 g			●ロールパン ロールパン 60 ●ポテトのクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 35 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04 チーズ 5 水 14 ペンネマカロニ 55 調理用牛乳 5.4 豆乳 4.5 小麦粉 4.8 じゃが芋 60 ゆで塩 ほうれん草(冷) 5 ●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 30 にんじん 15 塩 0.9 エネルギー 860 kcal たんぱく質 30.4 g			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●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 ●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 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 30 水 20 じゃが芋 エネルギー 846 kcal たんぱく質 32.9 g		
かながわ産品 学校給食デー						献立コンクール 市長賞献立								

27日(月)	麦ごはん コロッケ 中濃ソース チャブチ 卵スープ 牛乳(卵)乳小		28日(火)	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のベーコン煮 けんちん汁 牛乳(乳)		29日(水)	ごはん 揚げぎょうざ 大根ときゅうりの中華つけ みそラーメン 牛乳(乳)小		30日(木)	ごはん 銀ひらすのゆずみそかけ きんぴらごぼう 雑煮 牛乳(乳)		31日(金)	中華丼(ごはん) ピリ辛わかめスープ 牛乳(卵)乳	
コロッケについて知る			◎神奈川県郷土料理について知る			新献立 みそラーメンを味わう			◎各地のお雑煮について知る			うずら卵について知る		
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●コロッケ 油 10.4 揚げ油 80 コロッケ ●中濃ソース 中濃ソース(袋) 8 ●チャブチ 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 エネルギー 892 kcal たんぱく質 29.0 g			●卵スープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 20 水 1 がらスープ 1 塩 1 こしょう 0.04 ホールコーン(冷) 17 コーンピューレ(冷) 18 片栗粉 1.2 卵 18 ほうれん草(冷) 5 ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60 ●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 0.1 こんにゃく 1.2 厚けずり節(かつお) 0.6 砂糖 2.9 しょうゆ 1.1 みりん 4 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10 にんじん 16 こんにゃく 10 水 10 こんにゃく 0.6 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 35 塩 0.5 エネルギー 845 kcal たんぱく質 32.5 g			●ごはん 精白米 95 ●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60 ●大根ときゅうりの中華つけ 大根 34 きゅうり 20 酢 2.4 水 0.7 しょうゆ 4 白いりごま 1.2 ごま油 0.6 ラー油 0.02 ●みそラーメン 油 0.6 にんにく 0.1 豚肉(もも) 12.5 豚肉(肩) 12.5 たまねぎ 15 にんじん 10 水 10 もやし 10 キャベツ 10 塩 0.26 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 エネルギー 790 kcal たんぱく質 25.8 g			赤みそ 11 中華めん(冷) 35 ほうれん草(冷) 5 ごま油 0.3 ●銀ひらすのゆずみそかけ 銀ひらす(切り身) 60 酒 2 水 1.8 酒 0.9 赤みそ 2.3 白みそ 2.3 砂糖 2.3 みりん 2.7 ゆずピューレ(冷) 0.9 片栗粉 0.3 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 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 ●雑煮 水 エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.0 g			●ごはん 精白米 95 ●中巻丼 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 20 たまねぎ 40 白菜 60 塩 1.1 砂糖 0.6 がらスープ 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.5 なると 5 片栗粉 2.3 うずら卵(水煮) 18 ごま油 0.5 ●ピリ辛わかめスープ 油 0.6 にんにく 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 水 15 もやし 0.9 塩 0.02 こしょう 1.3 がらスープ エネルギー 761 kcal たんぱく質 31.7 g		