

月	火	水	木	金
3日 麦ごはん いわしのかば焼き* もやし炒め 豚汁 いり大豆 牛乳★(乳) 796kcal 33.8g	4日 冬野菜のマーボー丼 わかめスープ ほんかん 牛乳★(乳) 747kcal 31.0g	5日 麦ごはん ハンバーグ おろしソース(小) じゃが芋の和風あえ 白菜のみぞ汁 牛乳★(乳) 794kcal 30.5g	6日 麦ごはん とり肉のしょうが煮 ボイル野菜 和風ドレッシングあえ カレーすいとん(小) 牛乳★(乳) 807kcal 39.8g	7日 麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 キャベツの塩こんぶあえ 大根のとろみ汁 牛乳★(乳) 773kcal 33.4g
10日 小松菜入りそぼろごはん (麦ごはん) 磯香あえ さつま汁 牛乳★(乳) 779kcal 35.1g	12日 ※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ください。 ※★のついているものは、学校に直接配達されます。	13日 麦ごはん さばの塩焼き 五目豆 沢煮椀 牛乳★(乳) 832kcal 34.1g	14日 ロールパン★(小) ミートパスタ(小) ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 862kcal 36.3g	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ ピリ辛白菜 たまねぎのみぞ汁 牛乳★(乳) 846kcal 32.1g
17日 麦ごはん 春巻き(小) とり肉の白酢炒め 卵スープ(卵) 牛乳★(乳) 846kcal 33.7g	18日 麦ごはん 肉じゃが 根菜のごまサラダ 春雨スープ 牛乳★(乳) 805kcal 29.9g	19日 ごはん ちくわの磯辺揚げ(小) 小松菜と厚揚げの煮浸し 保護者部門最優秀賞 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★(乳) 825kcal 29.3g	20日 麦ごはん キーマカレー(小) ひじきのサラダ* 牛乳★(乳) 826kcal 30.1g	21日 チキンクリームライス(乳)(小) (ターメリックライス) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 862kcal 30.1g
25日 献立コンクール 保護者部最優秀賞 宮崎中学校 保護者の 柿本 勝栄さんが考案した 副菜を提供します。 <テーマ>旬の野菜でずっと もっと健康に! <副菜>小松菜と厚揚げの煮浸し	26日 ブルコギ丼 (麦ごはん) 白菜スープ 牛乳★(乳) 801kcal 36.4g	27日 麦ごはん とり肉の揚げあえ カルシウム たっぷりサラダ(乳) かんぴょうのみぞ汁 牛乳★(乳) 871kcal 34.7g	28日 麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) 肉野菜炒め 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳) 784kcal 30.9g	麦ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース 塩だれ野菜 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 908kcal 31.0g

学校給食レシピ動画を新たに公開します!

*がついた料理のほか、学校給食で提供しているレシピとレシピ動画を公開中です。新たにカレーハンバーグ、ユーリンチー、切り干し大根のゴママヨサラダのレシピ動画を2月中旬に公開します。

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。



【かながわ産品学校給食】

7日(金)
県内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、キャベツ、大根、牛乳の予定です。

【学校給食費の口座振替日(納期限)】

【第8期】(1月分)
1月31日(金)
【第9期】(2・3月分)
2月28日(金)
※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。



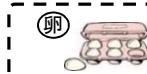
※県内産の食材は米(他県産とのブレンド)、牛乳です。
キャベツと大根は県内産を指定し、小松菜は県内を含む複数の産地より調達します。

※「かわさきそだち」(市内産)の野菜

5日 ハンバーグおろしソース「大根」
17日 卵スープ「ほうれん草」
19日 小松菜と厚揚げの煮浸し「小松菜」
(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。)
※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のある日は
「かわさきそだち」の使用日です。

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(●●●)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。

◎給食目標「地産地消について考えよう」

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。

※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けます。

3日(月)	麦ごはん もやし炒め 豚汁 いり大豆 牛乳 (乳)	4日(火)	冬野菜のマーポー丼(麦ごはん) わかめスープ ぽんかん 牛乳 (乳)	5日(水)	麦ごはん ハンバーグおろしソース 牛乳 (乳)	6日(木)	麦ごはん とり肉のしょうが煮 ボイル野菜和風ドレッシングあえ カレーすいとん 牛乳 (乳)	7日(金)	ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 キャベツの塩こんぶあえ 大根のとろみ汁 牛乳 (乳)
【献立のねらい】節分について知る									
旬の果物「ぽんかん」を味わう									
◎「かわさきそだち」の大根を味わう									
●麦ごはん 精白米 米粒麦	15 92 8	●麦ごはん 精白米 米粒麦	15 102 8	●麦ごはん 精白米 米粒麦	15 92 8	●麦ごはん 精白米 米粒麦	15 92 8	●ごはん 精白米 米粒麦	15 105 20
●いわしのかば焼き 揚げ油 いわし(フレーク・醤油付) 水 みりん 砂糖 しょうゆ 酒	25 2 40 2.5 0.7 2.1 3.5 1	●冬野菜のマーポー丼 油 いわし(フレーク・醤油付) 水 みりん 砂糖 しょうゆ いり大豆 大豆ミート(小粒)	25 30 5.5 5.5 5 5 2.1 3.5 1	●ハンバーグおろしソース 油 わかめ(冷)	1.2 13	●麦ごはん 精白米 米粒麦	15 40 8 5 5 1 3 1 10	●ごはん 精白米 米粒麦	15 35 1.7 0.8 2 10
●もやし炒め 油 ペーパン たまねぎ にんじん もやし ゆで塩 塩 こしょう しょうゆ 片栗粉	0.5 3.6 12 6 50 0.3 0.02 0.6 0.5	●いり大豆 大豆ミート(小粒)	8	●ぽんかん ぽんかん	27	●じやが芋の和風あえ じやが芋 赤みそ 豆腐(冷) 長ねぎ 片栗粉 小松菜 ごま油 ラー油	56 6.2 60 15 1.6 8 0.4 0.3	●じやが芋の和風あえ じやが芋 赤みそ ゆで塩 ごま油 ひじき しょうゆ 酒 みりん むきえだ豆(冷) けずり節(かつお)	56 8 10 15 1.5 2.8 2.1 2.1 5 0.5
●豚汁 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) ごぼう	0.6 12.5 12.5 10	●わかめスープ ペーパン	2.4	●白菜のみそ汁 水 とんこつ にんじん たまねぎ	20 15 30	●ボイル野菜 和風ドレッシングあえ にんじん ホールコーン(冷) キャベツ ゆで塩 和風ドレッシング 塩	10 15 35 6 0.06	●カレーすいとん 水 こんぶ 厚けずり節(かつお)	10 0.6 4 15 15 20
エネルギー 796 kcal	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 747 kcal	たんぱく質 31.0 g	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 30.5 g	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 39.8 g	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 33.4 g
10日(月)	小松菜入りそぼろごはん(麦ごはん) 醤香あえ さつま汁 牛乳 (乳)	11日(火)	建国記念の日	12日(水)	麦ごはん さばの塩焼き 五目豆 沢煮椀 牛乳 (乳)	13日(木)	ロールパン ミートパスタ ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳)	14日(金)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ ビリ辛白菜 たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)
さつま汁について知る									
さばについて知る									
●麦ごはん 精白米 米粒麦	12 102 8	●麦ごはん 精白米 米粒麦	92 8	●ロールパン ロールパン	60	●じやが芋 ミックスピーナッツ 片栗粉	35 15 0.6	●麦ごはん 精白米 米粒麦	6 45 36
●小松菜入りそぼろごはん 油 しょうが 豚ひき肉(もも) 大豆ミート(小粒) にんじん 酒 砂糖 しょうゆ 小松菜 ごま油	20 6 0.6 50 4 12 1.2 3 6.7 10 0.6	●さばの塩焼き じやが芋 赤みそ 豚ひき肉(もも) 一味唐辛子	20 12 4.8 0.01	●ミートパスタ 油 塩さば(切り身)	60	●さやいんげん(冷) 野菜入りゼリー	3	●ぶりの塩こうじから揚げ ぶり(角) にんにく しょうが 酒 塩 しょうゆ みりん 液体塩こうじ 片栗粉	4.8 4.8 10 0.2 0.2 0.2 0.2 0.2 6 12.6
●醤香あえ もやし にんじん ほうれん草(冷) ゆで塩 しょうゆ きざみのり	35 8 12 2.7 0.3	●五目豆 油 とり肉(皮つき) にんじん ひじき こんにゃく ゆで大豆 砂糖 しょうゆ	10 15 15 15 25 2 4	●五目豆 油 とり肉(皮つき) にんじん ひじき こんにゃく ゆで大豆 砂糖 しょうゆ	0.6 10 15 1 15 2 4	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 野菜入りゼリー	60 40	●ビリ辛白菜 油 にんにく ペーパン にんじん 白菜 塩 粗びき黒こしょう しおり	3.5 70 0.2 0.2 0.5 0.2 0.01 0.01 0.2
●さつま汁 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 油 とり肉(皮つき)	0.6 0.6 0.6 4 0.5 18	●沢煮椀 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 豚肉(もも) 豚肉(肩) ごぼう 大根 にんじん 酒 塩 しょうゆ 小松菜	0.6 4 10 10 10 30 15 0.5 0.8 2 5	●ベジタブルスープ 油 ペーパン とんこつ たまねぎ にんじん 水 塩 しょうゆ スープの素	0.6 2 20 25 15 15 0.8 0.02 1.2	●たまねぎのみそ汁 水 こんぶ	34.1 g	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 35.1 g
エネルギー 779 kcal	たんぱく質 35.1 g	エネルギー 832 kcal	たんぱく質 34.1 g	エネルギー 862 kcal	たんぱく質 36.3 g	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 32.1 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

17日(月)	麦ごはん 春巻き とり肉の甘酢炒め 卵スープ 牛乳	18日(火)	麦ごはん 肉じゃが 根菜のごまサラダ 春雨スープ 牛乳	19日(水)	ごはん ちくわの磯辯揚げ 小松菜と厚揚げの煮浸し 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳	20日(木)	麦ごはん キーマカレー ひじきのサラダ 牛乳	21日(金)	チキンクリームライス(ターメリックライス) キャベツのスープ煮 牛乳
◎「かわさきそだち」のほうれん草を味わう									
じゃが芋の産地を知る									
献立コンクール保護者部門の料理を味わう									
ひじきの栄養を知る									
●麦ごはん	こしょう 0.04 精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	ここんぶ 0.6 精白米 92 米粒麦 8	●ごはん	とり肉(皮つき) 20 精白米 100 大根 25 とり肉団子 15 揚げ油 6.5 塩 0.9 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 35 白菜 35 白玉団子(冷) 20 長ねぎ 10	●麦ごはん	砂糖 0.7 精白米 102 油 3 米粒麦 8 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●ターメリックライス	精白米 105 油 1 ターメリック 0.06
●春巻き	片栗粉 1.2 揚げ油 2 春巻き 50	●肉じゃが	ここんぶ 0.8 塩 1 豚肉(もも) 17 豚肉(肩) 17 こんにゃく 15 こんにじん 22 たまねぎ 22	●ちくわの磯辯揚げ	こしょう 0.02 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 5 春雨 5 片栗粉 0.6	●キーマカレー	油 1.3 塩 1 水 0.6 白いりごま 0.6 豚ひき肉(もも) 37 たまねぎ 80 こんにじん 30	●チキンクリームライス	油 0.7 ペーパー 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 こんにじん 20 塩 1.4 こしょう 0.06 チーズ 5 水 28 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 ほうれん草(冷) 5
●とり肉の甘酢炒め	ごま油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 70 塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1.5 しょうゆ 1.5 たまねぎ 25 こんにじん 10 酢 4 砂糖 2.7 塩 0.1 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.7	●根菜のごまサラダ	まくろフレーク 12 ごぼう 8 切り干し大根 4 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 1 ごまドレッシング 9 白すりごま 1	●小松菜と厚揚げの煮浸し	ここんぶ 0.2 厚けずり節(かつお) 2.4 砂糖 0.7 みりん 1.5 塩 0.3 しょうゆ 2 こんにじん 8 生揚げ(冷) 30 しめじ 8 小松菜(市内産) 13 片栗粉 0.3	●ひじきのサラダ	ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 こんにじん 10 キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1 酢 1.4	●キャベツのスープ煮	油 0.6 ペーパー 4.8 キャベツ 66 こんにじん 6 スープの素 0.4 塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3
●卵スープ	油 0.5 ペーパー 4 たまねぎ 30 水 1	●春雨スープ	水 1 こんぶ 0.3 厚けずり節(かつお) 2	●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ	水 1 こんぶ 0.3 厚けずり節(かつお) 2	●蒸ししゅうまい	水 30 豆腐(冷) 30 塩 1 米粒麦 8 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 小松菜 10	●ホキフライ	スープの素 1 調理用牛乳 60 脱脂粉乳 5 米粉 3
エネルギー 846 kcal	たんぱく質 33.7 g	エネルギー 805 kcal	たんぱく質 29.9 g	エネルギー 825 kcal	たんぱく質 29.3 g	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 30.1 g	エネルギー 862 kcal	たんぱく質 30.1 g
24日(月)	振替休日	25日(火)	ブルコギ丼(麦ごはん) 白菜スープ 牛乳	26日(水)	麦ごはん とり肉の揚げあえ カルシウムたっぷりサラダ かんぴょうのみぞ汁 牛乳	27日(木)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 肉野菜炒め 青菜と豆腐のスープ 牛乳	28日(金)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース 塩だれ野菜 白いんげん豆のポタージュ 牛乳
旬の食品「白菜」を味わう									
カルシウムを多く含む食品を知る									
小松菜の栄養を知る									
ポタージュを味わう									
●麦ごはん	がらスープ 1.3 精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	がらスープ 1 精白米 92 米粒麦 8	●かんぴょうのみぞ汁	水 92 米粒麦 8 こしょう 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 豆腐(冷) 25 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 長ねぎ 10 わかめ(冷) 6	●麦ごはん	水 92 豆腐(冷) 30 塩 1 米粒麦 8 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 小松菜 10	●ホキフライ	スープの素 1 調理用牛乳 60 脱脂粉乳 5 米粉 3
●ブルコギ丼	豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 ごま油 1.3 こんにじん 0.4 しょうゆ 7 酒 2 コチジャン 5 砂糖 1.8 たまねぎ 45 こんにじん 20 もしや 20 にら 4 片栗粉 1.3 白いりごま 1.5	●とり肉の揚げあえ	揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 しょうゆ 1 酒 2 片栗粉 14.4 油 0.3 たまねぎ 15 水 3 酒 1 みりん 2 砂糖 1.8 しょうゆ 3.2 酢 3.4	●蒸ししゅうまい	水 54 豆腐(冷) 1.2 しゅうまい 54 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 長ねぎ 10 わかめ(冷) 6	●野菜炒め	油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 こんにじん 8 たまねぎ 15 もしや 22 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5	●中濃ソース	中濃ソース(袋) 8
●白菜スープ	油 0.5 ペーパー 2.5 とり肉(皮なし) 25 こんにじん 10 しめじ 6 水 1 白菜 60 塩 0.8 こしょう 0.03	●カルシウムたっぷりサラダ	にんじん 8 キャベツ 25 小松菜 10 ゆで塩 3 しらす干し 3 チーズ 5 ごまドレッシング 7 白すりごま 1	●青菜と豆腐のスープ	油 0.5 ペーパー 4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 こんにじん 10	●塩だれ野菜	にんじん 10 もしや 25 キャベツ 25 ゆで塩 25 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36	●白いんげん豆のポタージュ	油 0.6 ペーパー 6 たまねぎ 40 こんにじん 15 塩 1 こしょう 0.04 水 20 じやが芋 20 白いんげん豆ベースト(冷) 34
エネルギー 801 kcal	たんぱく質 36.4 g	エネルギー 871 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 784 kcal	たんぱく質 30.9 g	エネルギー 908 kcal	たんぱく質 31.0 g		

【令和7年2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
カレーすいとん	すいとん(冷)			○
ハンバーグおろしソース	ハンバーグ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
春巻き	春巻き			○
ロールパン	ロールパン			○
ミートパスタ	リボンマカロニ			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○

※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