

月	火	水	木	金
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！  ▲詳細はこちら				
			黒コッパン★小 ポテトの クリーム煮乳小 1日 ジュリエンスープ 牛乳★乳 749kcal 28.5g	端午の節句の行事食 たけのこごはん (しょうゆごはん) 2日 かつおのたたき揚げ かきたま汁卵 かしわもち 牛乳★乳 907kcal 41.8g
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ピリ辛中華スープ 牛乳★ 乳	8日 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁★ 牛乳★ 乳	9日 高野豆腐のそぼろごはん★ (麦ごはん) ボイル野菜 ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳★ 乳
12日 麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★ 乳	13日 麦ごはん カレーコロッケ 小 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★ 乳	14日 ごはん 生揚げの四川煮★ ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★ 乳	15日 ハヤシライス 乳 小 (麦ごはん) キャベツのスープ煮★ 牛乳★ 乳	16日 麦ごはん ホキフライ 小 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 乳 小 牛乳★ 乳
19日 麦ごはん 蒸ししゅうまい 小 チャブチェ★ 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ 乳	20日 給食休止日	21日 ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳★ 乳	22日 キムチビビンバ (麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー★ 牛乳★ 乳	23日 麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳★ 乳
26日 ごはん てり焼きハンバーグ 小 バジルポテト ミネストローネ★ 牛乳★ 乳	27日 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 小 おひたし 豚汁 牛乳★ 乳	28日 麦ごはん ポークカレー 小 ピクルス 牛乳★ 乳	29日 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★ たまねぎのみそ汁 牛乳★ 乳	30日 ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳★ 乳

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツは、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

26日 ミネストローネ 「トマト」

28日 ピクルス 「キャベツ」

(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をご確認いただく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。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

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



学校給食費の口座振替日
(納期限)

【第1期】(4・5月分)

6月30日(月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。



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。

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。

○給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年
5月号

新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今回は、中学校給食の栄養について紹介します。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？

中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」(通常の授業・通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。)



	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳(男)	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳(女)	2,400	55	800	12.5
30～49歳(男)	2,750	65	750	7.5
30～49歳(女)	2,050	50	650	10.5

成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がととても多く必要になります。



*参考: (厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より)

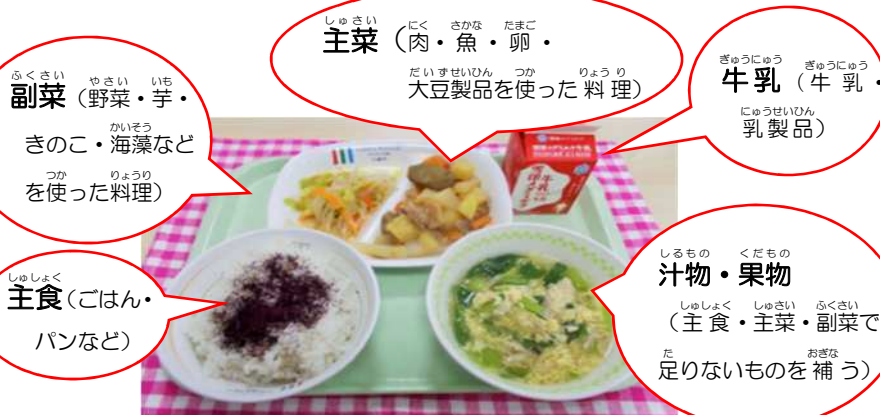
中学校給食の1食の栄養量の目安(学校給食実施基準)抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

*参考: (文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より)

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

～給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～



給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン(オレンジ色)は、中学生に必要なごはんの量を示しています。

上のライン(オレンジ色)
まで盛り付けましょう。



【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)		
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る		
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ			
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35	
ホキフライ	ホキフライ			○	0.5 2	0.7 0.04	片栗粉 卵	0.6 20	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	油 ベーコン		たけのこごはんの具 水	10 5	
蒸ししょうまい	しゅうまい			○	とり肉(皮つき) とり肉(皮なし)		酒 砂糖	10 5	
黒コッペパン	黒コッペパン			○	塩 たまねぎ		塩 しょうゆ		
ポテのクリーム煮	ペンネマカロニ			○	にんじん 塩		とり肉(皮つき) たけのこ(水煮)		
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○	こしょう チーズ		かんぴょう にんじん		
※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、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、くるみは使用しません。					水 ペンネマカロニ		油揚げ(冷)		
					調理用牛乳 豆乳		さやいんげん(冷)		
					油 小麦粉		●かつおのたつた揚げ 揚げ油		
					じゃが芋 ゆで塩		かつお(角) しょうが		
					ほうれん草(冷)		しょうゆ 片栗粉		
					●ジュリエンスープ		●かきたま汁 水		
					油 ベーコン		こんぶ 厚けずり節(かつお)		
					セロリ にんじん		にんじん		
					たまねぎ 水		塩		
					エネルギー	749 kcal	たんぱく質	28.5 g	エネルギー

【令和7年5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					1日(木)		2日(金)	
献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】◎パンの食べ方を知る		端午の節句について知る	
		卵	乳	小麦	黒コッペパン 黒コッペパン	しょうゆごはん しょうゆ		
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	35 1.3 0.4	95 2	しょうゆ なると 豆腐(冷)	0.5 8 35
ホキフライ	ホキフライ		</					

12日(月)	麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)	13日(火)	麦ごはん カレーコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳 (乳)小	14日(水)	ごはん 生揚げの四洲煮 ツナサラダ 野菜スープ 牛乳 (乳)	15日(木)	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小	16日(金)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳 (乳)小
◎魚の上手な食べ方を知る		春雨について知る		給食のマヨネーズについて知る		春キャベツについて知る		◎盛り付け方に気をつける	
●麦ごはん	92	●麦ごはん	25	●ごはん	105	●麦ごはん	5	●麦ごはん	10
精白米	92	精白米	10	精白米	105	精白米	102	精白米	92
米粒麦	8	米粒麦	8			米粒麦	8	米粒麦	8
●さばの塩焼き	60	●カレーコロッケ	0.02	●生揚げの四洲煮		●ハヤシライス	0.36	●ホキフライ	0.02
塩さば(切り身)	60	揚げ油	1.2	油	0.6	油	0.7	揚げ油	9.1
●じゃが芋の和風あえ	56	カレーコロッケ	70	にんにく	0.2	にんにく	0.6	ホキフライ	70
じゃが芋	8	●肉野菜炒め	0.5	しょうが	0.4	豚肉(もも)	30	●中濃ソース	8
にんじん	8	油	0.6	しょうゆ	2.5	豚肉(肩)	30	中濃ソース	
ゆで塩	0.4	豚肉(もも)	15	トマトケチャップ	12	塩	3.9	●野菜ソテー	0.6
ごま油	0.4	豚肉(肩)	15	水	12	しょうゆ	1.3	油	2.4
ひじき	2.8	塩	0.1	赤みそ	3	片栗粉	1.3	にんじん	12
しょうゆ	2.1	こしょう	0.01	大豆ミート(小粒)	3	にんじん	5	ホールコーン(冷)	35
みりん	2.1	にんじん	8	生揚げ(冷)	60	塩	1	ほうれん草(冷)	10
むきえだ豆(冷)	5	たまねぎ	15	長ねぎ	15	こしょう	0.01	塩	0.3
けずり節(かつお)	0.5	もやし	25	片栗粉	0.5	じゃが芋	35	こしょう	0.02
●かんぴょうのみそ汁		キャベツ	20	●ツナサラダ	4.5	トマト水煮	10	●クリームスープ	0.5
水	0.6	塩	0.5	切り干し大根	7	デミグラスソース	6.5	油	2
こんぶ	0.6	こしょう	0.01	ホールコーン(冷)	11	ウスターソース	4.6	ベーコン	15
厚けずり節(かつお)	6	しょうゆ	0.4	きゅうり	10	しょうゆ	2	にんじん	15
かんぴょう	5	片栗粉	1	ゆで塩	1	砂糖	0.1	たまねぎ	35
たまねぎ	20	チンゲン菜	5	まぐろフレーク	5	しょうゆ	5.7	水	1
豆腐(冷)	20	●春雨スープ		しょうゆ	0.02	小麥粉	6.4	スープの素	25
赤みそ	4.8	水	0.6	ドレッシング		生クリーム	3.9	じゃが芋	40
白みそ	4.8	こんぶ	4	(マヨネーズタイプ卵不使用)		油	0.6	調理用牛乳	
ほうれん草(冷)	8	厚けずり節(かつお)	15	こしょう		キャベツ	65		
エネルギー	812 kcal	たんぱく質	28.3 g	エネルギー	807 kcal	たんぱく質	32.8 g	エネルギー	896 kcal
たんぱく質	28.3 g	たんぱく質	28.4 g	たんぱく質	30.1 g	たんぱく質	30.1 g	たんぱく質	30.1 g
19日(月)	麦ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ 青菜と豆腐のスープ 牛乳 (乳)小	20日(火)	給食休止日	21日(水)	ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)	22日(木)	キムチビビンバ(麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー 牛乳 (乳)	23日(金)	麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳 (乳)
しゅうまいについて知る		◎はしの使い方を知る		発酵食品のキムチについて知る		とり肉の香り揚げを味わう			
●麦ごはん	4	●ごはん	6	●麦ごはん	0.8	●麦ごはん	15	●麦ごはん	15
精白米	92	精白米	100	精白米	102	精白米	92	精白米	92
米粒麦	8	厚けずり節(かつお)	22	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8
●蒸ししゅうまい	54	たまねぎ	45	●あじの香味ソース		●わかめスープ	2.4	●とり肉の香り揚げ	25
しゅうまい	54	キャベツ	8	油揚げ(冷)	5	ベーコン	20	揚げ油	4
●チャプチェ	0.04	油揚げ	0.1	油	0.1	水	15	生揚げ(冷)	0.9
油	0.5	塩あじ(切り身・澱粉付)	60	にんにく	0.36	とりにく(皮つき)	80	塩	1.3
にんにく	0.2	しょうが	0.9	しょうが	0.9	たまねぎ	0.57	しょうゆ	0.01
豚肉(もも)	7.5	水	3.6	水	3.6	塩	0.8	がらすープ	1.3
豚肉(肩)	7.5	砂糖	1.8	酒	0.02	こしょう	1.14	チンゲン菜	10
塩	0.1	みりん	0.45	しょうゆ	1.3	しょうゆ	0.36		
こしょう	0.01	しょうゆ	3	切り干し大根	3.5	からスープ	1.5		
オイスターソース	1	しょうゆ	0.04	たまねぎ	15	片栗粉	1.2		
たまねぎ	20	豆板醤	0.6	白菜刻みキムチ(冷)	15	白いきりごま	3.7		
砂糖	0.3	酢	0.22	砂糖	2	片栗粉	14.2	●もやし炒め	0.5
酒	0.3	ごま油	0.6	しょうゆ	2.5	●りんごゼリー	40	油	3.6
もやし	15	●五目豆	0.6	にんじん	0.7	りんごゼリー		ベーコン	12
にんじん	8	油	10	とりにく(皮つき)	15	●キムチビビンバ(野菜)		たまねぎ	6
キャベツ	15	にんじん	15	にんじん	12	もやし	30	にんじん	50
春雨	6	ひじき	1	しょうゆ	12	もやし	12	ゆで塩	0.3
にら	3	ごんにやく	15	ゆで大豆	25	ほうれん草(冷)	12	塩	0.02
しょうゆ	3.6	ゆで大豆	25	砂糖	2	ゆで塩	0.2	こしょう	0.6
砂糖	0.6	しょうゆ	4	しょうゆ	4	長ねぎ	1.3	しょうゆ	0.6
白いきりごま	0.5	●キャベツのみそ汁				砂糖	1.5	片栗粉	0.5
ごま油	0.5	水	0.6			しょうゆ	3.9	●生揚げのスープ	0.5
エネルギー	790 kcal	こんぶ	0.6			ラー油	0.02	油	0.5
たんぱく質	28.2 g	エネルギー	774 kcal			白いきりごま	0.8	エネルギー	883 kcal
たんぱく質	28.2 g	たんぱく質	34.7 g			エネルギー	824 kcal	たんぱく質	37.4 g
たんぱく質	33.3 g	たんぱく質	37.4 g			たんぱく質	33.3 g	たんぱく質	37.4 g

26日(月)	ごはん かり焼きハンバーグ バジルポテト ミネストローネ 牛乳 (乳) (小)	27日(火)	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし 豚汁 牛乳 (乳) (小)	28日(水)	麦ごはん ポークカレー ビクルス 牛乳 (乳) (小)	29日(木)	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 たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)	30日(金)	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳 (乳)
「かわさきそだち」のトマトを味わう		◎飯碗、汁椀を持って食べる		「かわさきそだち」のキャベツについて知る		切り干し大根の栄養を知る		食品に含まれる水分について知る(きゅうり)	
● ごはん 精白米 100	水 0.6 スープの素 25 キャベツ 26 トマト(市内産) 4 トマト水煮 2.5 トマトケチャップ	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	こんにゃく 10 水 20 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 10 長ねぎ	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	砂糖 2.7 酢 3.6 塩 0.4	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用) 4 白すりごま 2	● ごはん 精白米 105	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(皮つき) 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) 0.5 塩 3 しょうゆ 3 さいやいんげん(冷) 5
● かり焼きハンバーグ 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		● 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 水		● 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 42 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 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 小麦粉 1 カレー粉		● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 60 とり肉(むね・皮なし) 20 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 4.2 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7	● たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 46 たまねぎ 20 じゃが芋 8 油揚げ(冷) 8 えのきたけ(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8	● 肉じゃが 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 55 じゃが芋 0.4 酒 2.2 砂糖 5.5 むきえだ豆(冷) 5	
● バジルポテト 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.22 こしょう 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩		● おひたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 2.9 しょうゆ 1 みりん 8 油揚げ(冷) 42 もやし 10 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩		● ビクルス キャベツ(市内産) 29 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩		● 切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 3 水 0.1 こんぶ 1 厚けずり節(かつお) 0.08 塩 0.5 しょうゆ 1.6		● じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3	● じゃこきゅうり(きゅうり) きゅうり 42 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 1.8 ごま油 0.6
● 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 25 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04		● 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 20						● 根菜汁	
エネルギー 774 kcal	たんぱく質 27.1 g	エネルギー 809 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 835 kcal	たんぱく質 29.1 g	エネルギー 879 kcal	たんぱく質 36.8 g	エネルギー 758 kcal	たんぱく質 29.0 g