

月	火	水	木	金
2日 麦ごはん コロッケ ① 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳★ ① 852kcal 30.3g	3日 麦ごはん とり肉の甘酢炒め ごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳★ ① 757kcal 32.0g	4日 マーボー丼 (麦ごはん) 春巻き ① もずくの中濃スープ 牛乳★ ① 832kcal 33.2g	5日 丸パン★ ① カレークリーム パンネ ① ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★ ① 837kcal 31.6g	6日 歯と口の健康週間の行事食 麦ごはん ししゃもフライ ① 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳★ ① 797kcal 25.4g
9日 麦ごはん ビーンズカレー ① きゅうりの中華づけ* 牛乳★ ① 863kcal 32.1g	10日 麦ごはん とり肉のから揚げ オーロラソースの サラダ 春雨の中華スープ 牛乳★ ① 858kcal 34.7g	11日 ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★ ① 752kcal 33.0g	12日 ごはん かつおのみそがらめ 春雨の塩炒め けんちん汁* 牛乳★ ① 847kcal 40.5g	13日 麦ごはん チキン ストロガノフ ① キャベツのスープ煮* 牛乳★ ① 872kcal 30.9g
16日 麦ごはん パオズ ① ホイコーロー* にらと豆腐のスープ 牛乳★ ① 794kcal 34.9g	17日 麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ キャベツと コーンのスープ 牛乳★ ① 876kcal 32.7g	18日 ガバオライス* (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★ ① 776kcal 35.1g	19日 麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根の ベーコン煮* 豚肉となすのみそ汁 牛乳★ ① 751kcal 33.5g	20日 麦ごはん ハンバーグ ① 野菜ソテー クリーム シチュー* ① 牛乳★ ① 901kcal 34.7g
23日 麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳★ ① 795kcal 28.8g	24日 麦ごはん 生揚げのオイスター炒め ひじきのナムル 青菜のスープ 牛乳★ ① 764kcal 31.1g	25日 麦ごはん さばの香味ソース* 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳★ ① 838kcal 27.4g	26日 ブルコギ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ ① ヨーグルト★ ① 牛乳★ ① 892kcal 38.0g	27日 ツナそぼろごはん* (麦ごはん) 「かわさきそだち」の サラダ さつま汁 牛乳★ ① 834kcal 31.0g
30日 タコライス* (麦ごはん) タコライスの具 ボイルキャベツ 粉チーズ ① ベジタブルスープ 牛乳★ ① 776kcal 30.4g	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。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html 			
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) 【第2期】(6月分) 7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。 				

※県内産の食材は、とうがん、牛乳です。豚肩肉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 トマトと卵のスープ 「たまねぎ」「トマト」

27日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」(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。ようお願ひいたします。

※★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。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



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。



※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。

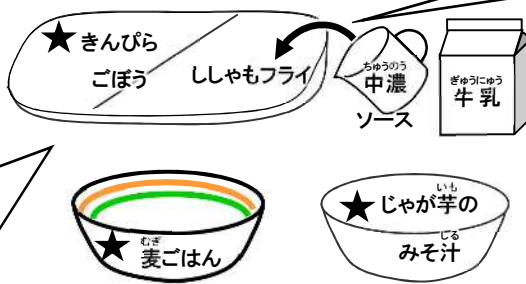
〇給食センターだよりもご覧ください。

気温や湿度の高い日が多くなってきました。水分補給をこまめに行い、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心掛けましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。歯と口の健康週間は、6月4日を「6（む）4（し）」と読めることから、むし歯予防をはじめとする口の中の健康を考える機会として実施されています。給食では、よくかむことで丈夫な歯をつくることができるよう、かみごたえのある食品を使用した行事食を提供します。実施日については、献立表をご覧ください。

《歯と口の健康週間の行事食》

魚や肉、大豆・大豆製品などに含まれるたんぱく質は、歯茎などの歯を支える土台になります。



牛乳には、歯をつくるもとになるカルシウムや、たんぱく質が豊富に含まれています。

★麦ごはんには使用している麦、きんぴらごぼうに入っているごぼう、じゃが芋のみそ汁に入っている切り干し大根など、かみごたえのある食品を使用することで、かむ回数を増やすことができます。



《よくかんで食べましょう》

よくかんで食べると食べ過ぎやむし歯を予防する効果があるなど、みなさんの体にとって様々なよいことがあります。かむことを意識して食べる習慣をつけましょう。

よくかむことの効果

むし歯予防

よくかむと唾液がたくさん分泌され、口の中がきれいになることにより、むし歯の予防になります。

肥満防止

しっかりかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防ぎ、肥満の防止になります。

消化・吸収を助ける

食べ物を細かくかみ砕くことで、消化・吸収がよくなります。

脳の働きを活性化

かむときに顔の近くにある脳の血管や神経が刺激され、脳の働きが活発になります。



よくかむためのポイント

・ひと口の量を少なくする

口の中にたくさん食べ物が入ると、よくかまずに飲み込んでしまうので、ひと口の量を少なくしましょう。

・かみごたえのある食品を食事にとり入れる

かみごたえや弾力のある食品を、普段の食事に積極的に取り入れましょう。

・食事の時間に余裕をもつ

食事時間は20分以上とり、ゆっくりよくかんで食べましょう。

・「ながら食べ」をしない

かむことを意識して食べましょう。



令和7年 6月分献立表(詳細版)

◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

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。

2日(月)	麦ごはん コロッケ 中濃ソース スタミナ炒め とうがんスープ 牛乳 (乳)小	3日(火)	麦ごはん とり肉の甘酢炒め ごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)	4日(水)	マーボー丼(麦ごはん) 春巻き もずくの中華スープ 牛乳 (乳)小	5日(木)	丸パン カレークリームベンネ ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳)小	6日(金)	麦ごはん ししゃもフライ 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳 (乳)小
【献立のねらい】夏野菜のとうがんを味わう		夏野菜のピーマンについて知る		もずくの産地について知る		カレー粉について知る		◎歯と口の健康について考える	
●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●丸パン	丸パン 60	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8
●コロッケ	揚げ油 10.4 コロッケ 80	●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 20 にんじん 5 酢 4 砂糖 2.7 塩 0.1 トマトケチャップ 6 ピーマン 5 片栗粉 0.7	●マーボー丼	油 0.45 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 20 大豆ミート(小粒) 6 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 4 赤みそ 6.2 豆腐(冷) 95 長ねぎ 14 片栗粉 1 ラー油 0.3	●カレークリームベンネ	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	●ししゃもフライ	じゃが芋 40 スープ 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 5
●中濃ソース	中濃ソース 8	●ごまあえ	もやし 15 キャベツ 35 にんじん 5 ゆで塩 1 砂糖 3 しょうゆ 1.2 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2	●春巻き	揚げ油 2 春巻き 50	●ジュリエンスープ	油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25	●きんぴらごぼう	油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 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
●スタミナ炒め	油 0.5 にんにく 0.4 しょうが 0.1 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 8 たまねぎ 22 砂糖 1.4 しょうゆ 4.2 塩 0.07 オイスターソース 1.4 もやし 35 にら 3 片栗粉 1.4 ごま油 0.3	●ピーマン	砂糖 1 しょうゆ 3 白いりごま 1.2	●もずくの中華スープ	水 20 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 30 にんじん 15	●きんぴらごぼう	油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25	●じゃが芋のみそ汁	水 0.6 ごんぶ 6 厚けずり節(かつお) 3 切り干し大根 3 たまねぎ 25
●とうがんスープ	水 0.3	●ごま油	ごま油 0.3	●ごま油	ごま油 0.3	●ごま油	ごま油 0.3	●ごま油	ごま油 0.3
エネルギー	852 kcal	たんぱく質	30.3 g	エネルギー	757 kcal	たんぱく質	32.0 g	エネルギー	832 kcal
たんぱく質	30.3 g	たんぱく質	32.0 g	たんぱく質	33.2 g	たんぱく質	31.6 g	たんぱく質	25.4 g
9日(月)	麦ごはん ピンズカレー きゅうりの中華づけ 牛乳 (乳)小	10日(火)	麦ごはん とり肉のから揚げ オーロラソースのサラダ 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)	11日(水)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 磯香あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)	12日(木)	ごはん かつおのみそがらめ 春雨の塩炒め けんちん汁 牛乳 (乳)	13日(金)	麦ごはん チキンストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小
夏野菜のきゅうりについて知る		新献立 オーロラソースのサラダを味わう		磯香あえを味わう		◎かむことを意識して食べる		デミグラスソースについて知る	
●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 97 米粒麦 8	●ごはん	精白米 105	●ごはん	精白米 100	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8
●ピンズカレー	油 0.65 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 赤ワイン 1.5 たまねぎ 42 にんじん 32 水 35 じゃが芋 8 トマト水煮 20 ゆで大豆 2 カラメルソース 1 カレー粉 1.4 塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 3.5 ウスターソース 5.2 小麦粉 5.8	●とり肉のから揚げ	揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 塩 1 酒 0.6 こしょう 0.07 しょうゆ 1.1 片栗粉 12	●豚肉のしょうが焼き	油 0.3 しょうが 2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 たまねぎ 25 砂糖 0.5 しょうゆ 4.7	●かつおのみそがらめ	油 0.5 かつお(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	●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 30 たまねぎ 5 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 6.4 小麦粉 7.7 生クリーム 2.5
●きゅうりの中華づけ	きゅうり 42 酢 2.4	●オーロラソースのサラダ	ホールコーン(冷) 10 もやし 20 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 4 トマトケチャップ 4 ドレッシング 4 (マヨネーズタイプ卵不使用) 塩 0.1	●磯香あえ	油 35 にんじん 8 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.9 きざみのり 0.3	●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 5 春雨 5 ごま油 0.2	●キャベツのスープ煮	油 0.6 ベーコン 4 キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 塩 0.36
エネルギー	863 kcal	たんぱく質	32.1 g	エネルギー	858 kcal	たんぱく質	34.7 g	エネルギー	858 kcal
たんぱく質	32.1 g	たんぱく質	34.7 g	たんぱく質	33.0 g	たんぱく質	40.5 g	たんぱく質	30.9 g

歯と口の健康週間の
行事食

16日(月)	麦ごはん パオズ ホイコーロー にらと豆腐のスープ 牛乳	17日(火)	麦ごはん とり肉のオニオンソース じゃが芋と豆のサラダ キャベツとコーンのスープ 牛乳	18日(水)	ガバオライス(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳	19日(木)	麦ごはん 銀ひらすのてり焼き 切り干し大根のベーコン煮 豚肉となすのみそ汁 牛乳	20日(金)	麦ごはん ハンバーグ 野菜ソテー クリームシチュー 牛乳
旬の食品のにらを味わう		◎豆製品に含まれるカルシウムについて知る		タイ料理のガバオライスを味わう		夏野菜のなすについて知る		◎脱脂粉乳の栄養について知る	
●麦ごはん	たまねぎ 30 精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	塩 0.2 こしょう 0.01 ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用)	●麦ごはん	キャベツ 25 精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	豚肉(肩) 10 たまねぎ 22 なす 15	●麦ごはん	じゃが芋 35 水 6 チーズ 6 脱脂粉乳 6 調理用牛乳 20
●パオズ	しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2	●とり肉のオニオンソース	揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 1.2 塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 12 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 10 水 5.8 しょうゆ 3.5 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1	●キャベツとコーンのスープ	ベーコン 5 水 1.2 たまねぎ 16 にんじん 16 ホールコーン(冷) 40 塩 20 こしょう 0.01 砂糖 1 しょうゆ 3 ナンプラー 0.5 みりん 2 豆板醤 0.3 オイスターソース 1 バジルペースト 0.4 大豆ミート(小粒) 8 ピーマン 5 パプリカ(赤) 5	●銀ひらすのてり焼き	銀ひらす(切り身) 4 酒 0.6 しょうゆ 1.7 水 3.6 砂糖 2 しょうゆ 3.5 みりん 2 片栗粉 0.48	●ハンバーグ	ハンバーグ 80 油 0.5 たまねぎ 15 水 5 デミグラスソース 4 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 1.2
●ホイコーロー	油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 0.1 しょうゆ 3 テンメンジャン 3 砂糖 1.4 オイスターソース 0.5 ごま油 0.6 豆板醤 0.2 片栗粉 2 ピーマン 5	●じゃが芋と豆のサラダ	じゃが芋 25 きゅうり 8 たまねぎ 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 0.9 砂糖 0.2	●野菜スープ	油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 15 水 30 もやし 30	●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 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 2.9 みりん 1.1 むきえだ豆(冷) 5	●野菜ソテー	油 0.6 ベーコン 2 にんじん 10 ホールコーン(冷) 25 キャベツ 20 塩 0.3 こしょう 0.02
●にらと豆腐のスープ	水 20 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 794 kcal	●にらと豆腐のスープ	水 20 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 794 kcal	●にらと豆腐のスープ	水 20 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 794 kcal	●にらと豆腐のスープ	水 20 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 794 kcal	●にらと豆腐のスープ	水 20 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 794 kcal
23日(月)	麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳	24日(火)	麦ごはん 生揚げのオイスター炒め ひじきのナムル 青菜のスープ 牛乳	25日(水)	麦ごはん さばの香味ソース 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳	26日(木)	ブルコギ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ ヨーグルト 牛乳	27日(金)	ツナそぼろごはん(麦ごはん) 「かわさきそだち」のサラダ さつま汁 牛乳
もやしの栄養を知る		青菜の栄養について知る		赤みそと白みその違いを知る		ヨーグルトについて知る		給食を通して川崎の農産物を知る	
●麦ごはん	精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 45 豆腐(冷) 38 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 4	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8
●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	●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	●さばの香味ソース	揚げ油 4 さば(切り身・澱粉付) 30 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 6.6 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 ごま油 0.24	●ブルコギ丼	豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 ごま油 1.3 にんにく 0.4 しょうゆ 7 酒 2 コチジャン 5 砂糖 1.8 たまねぎ 45 にんじん 20 もやし 20 にら 4 片栗粉 1.3 白いりごま 1.5	●ツナそぼろ	水 22 にんじん 46 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6
●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 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5	●ひじきのナムル	ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.24 しょうゆ 2.9 ひじき 0.6 もやし 50 小松菜 10 ゆで塩 10	●塩だれ野菜	にんじん 10 もやし 25 キャベツ 20 きゅうり 5 ゆで塩 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36	●トマトと卵のスープ	油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ(市内産) 36 水 1 ごぼう 0.04 からスープ 1.3 しょうゆ 0.9	●「かわさきそだち」のサラダ	キャベツ 32 きゅうり(市内産) 15 湘南レッド(市内産) 5 ポークハム 7 ゆで塩 7 たまねぎドレッシング 7
●豚汁	油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 エネルギー 795 kcal	●ひじきのナムル	ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.24 しょうゆ 2.9 ひじき 0.6 もやし 50 小松菜 10 ゆで塩 10 エネルギー 764 kcal	●たまねぎのみそ汁	水 10 もやし 25 キャベツ 20 きゅうり 5 ゆで塩 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36 エネルギー 838 kcal	●たまねぎのみそ汁	水 10 もやし 25 キャベツ 20 きゅうり 5 ゆで塩 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36 エネルギー 838 kcal	●さつま汁	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 0.5 油 25 とり肉(皮つき) 10 ごぼう 15 にんじん 15 赤みそ 4.8 油揚げ(冷) 6 エネルギー 834 kcal
23日(月)	麦ごはん ちくわのかば焼き もやし炒め 豚汁 牛乳	24日(火)	麦ごはん 生揚げのオイスター炒め ひじきのナムル 青菜のスープ 牛乳	25日(水)	麦ごはん さばの香味ソース 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳	26日(木)	ブルコギ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ ヨーグルト 牛乳	27日(金)	ツナそぼろごはん(麦ごはん) 「かわさきそだち」のサラダ さつま汁 牛乳
もやしの栄養を知る		青菜の栄養について知る		赤みそと白みその違いを知る		ヨーグルトについて知る		給食を通して川崎の農産物を知る	
●麦ごはん	精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 92 米粒麦 8	●麦ごはん	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 45 豆腐(冷) 38 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 4	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8	●麦ごはん	精白米 102 米粒麦 8
●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	●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	●さばの香味ソース	揚げ油 4 さば(切り身・澱粉付) 30 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 6.6 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 ごま油 0.24	●ブルコギ丼	豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 ごま油 1.3 にんにく 0.4 しょうゆ 7 酒 2 コチジャン 5 砂糖 1.8 たまねぎ 45 にんじん 20 もやし 20 にら 4 片栗粉 1.3 白いりごま 1.5	●ツナそぼろ	水 22 にんじん 46 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6
●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 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5	●ひじきのナムル	ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.24 しょうゆ 2.9 ひじき 0.6 もやし 50 小松菜 10 ゆで塩 10	●塩だれ野菜	にんじん 10 もやし 25 キャベツ 20 きゅうり 5 ゆで塩 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36	●トマトと卵のスープ	油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ(市内産) 36 水 1 ごぼう 0.04 からスープ 1.3 しょうゆ 0.9	●「かわさきそだち」のサラダ	キャベツ 32 きゅうり(市内産) 15 湘南レッド(市内産) 5 ポークハム 7 ゆで塩 7 たまねぎドレッシング 7
●豚汁	油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 エネルギー 795 kcal	●ひじきのナムル	ごま油 1 にんにく 0.1 しょうが 0.24 しょうゆ 2.9 ひじき 0.6 もやし 50 小松菜 10 ゆで塩 10 エネルギー 764 kcal	●たまねぎのみそ汁	水 10 もやし 25 キャベツ 20 きゅうり 5 ゆで塩 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36 エネルギー 838 kcal	●たまねぎのみそ汁	水 10 もやし 25 キャベツ 20 きゅうり 5 ゆで塩 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36 エネルギー 838 kcal	●さつま汁	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 0.5 油 25 とり肉(皮つき) 10 ごぼう 15 にんじん 15 赤みそ 4.8 油揚げ(冷) 6 エネルギー 834 kcal

30日(月)		タコライス(麦ごはん、タコライスの具 ポイルキャベツ、粉チーズ) ベジタブルスープ、牛乳		(乳)
沖縄料理のタコライスを味わう				
●麦ごはん		●ベジタブルスープ		
精白米	102	油		0.65
米粒麦	8	ベーコン		5
		たまねぎ		45
		にんじん		20
●タコライスの具		水		
油	0.65	塩		0.8
にんにく	0.26	こしょう		0.03
豚ひき肉(もも)	39	スープの素		1.3
酒	1.3	じゃが芋		35
こしょう	0.01	片栗粉		0.65
チリパウダー	0.06	さやいんげん(冷)		5
たまねぎ	33			
セロリ	4			
にんじん	13			
ピーマン	6.5			
トマト水煮	35			
トマトケチャップ	13			
ウスターソース	2			
カレー粉	0.26			
しょうゆ	2			
塩	0.5			
砂糖	0.3			
大豆ミート(小粒)	8			
●ポイルキャベツ				
キャベツ	40			
●粉チーズ				
粉チーズ(袋)	3			
エネルギー	776 kcal	たんぱく質	30.4	g

【令和7年6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
粉チーズ	粉チーズ		○	
ししゃもフライ	子持ちししゃもフライ			○
丸パン	丸パン			○
カレークリームペンネ	ペンネマカロニ			○
チキンストロガノフ	デミグラスソース			○
ハンバーグ	ハンバーグ			○
コロッケ	コロッケ			○
パオズ	パオズ			○
ヨーグルト	ヨーグルト		○	
春巻き	春巻き			○

※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、オレンジ、りんご、桃、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

※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。