



	25 (火)	トマトにくどん (むぎごはん) はるさめスープ ゑゆうにゅう	26 (水)	ごはん ふりかけ にくじゃが すいもの ゑゆうにゅう	27 (木)	しよくパン ももジャム ミートポテトのチーズやき コーンソテー ゑゆうにゅう	28 (金)	ごはん さばのカレーあげ しおだれキャベツ みそしる ぎゅうにゅう
	【献立のねらい】 トマトについて知る		季節の食品のえだ豆について知る		季節の食品のなすについて知る		◎保存食について知る	
	●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	トマト 20 片栗粉 1.5 水	●ごはん 精白米 80	じゃが芋 48 酒 0.4 砂糖 1.5 しょうゆ 4.5 ゆで塩 3	●食パン 食パン(減塩) 40	油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 3.5	●ごはん 精白米 80	キャベツ 40 粗塩 0.25 白いりごま 1
	●トマト肉丼 油 1 (豚肉(もも) 30 しょうが 0.8 にんにく 0.3 しょうゆ 0.7 酒 0.5 油 0.5 にんじん 10 たまねぎ 45 水 5 酒 0.8 砂糖 2.2 しょうゆ 7	●春雨スープ 水 120 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 たまねぎ 10 粗塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 6 片栗粉 0.5 水 5 ほうれん草(冷) 5	●ふりかけ けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 しらす干し(ちりめん) 1 あおさ 0.2 粗塩 0.06 しょうゆ 0.2	●吸い物 水 120 こんにゃく 0.5 厚けずり節(かつお) 5 とり肉(皮なし) 10 たまねぎ 10 豆腐 20 こしょう 0.5 トマト水煮(缶) 8 なす 5 トマトケチャップ 2 ウスターソース 8 チーズ 6	●ももジャム ももジャム 15	●コーンソテー 油 0.5 ベーコン 2 キャベツ 20 ホールコーン(冷) 40 粗塩 0.3 こしょう 0.01	●さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 (さば(切り身) 50 片栗粉 5 小麦粉 2.5 水 6.3 酒 1.4 みりん 0.9 砂糖 1.2 しょうゆ 2.7 カレー粉 0.27 片栗粉 0.18 水	●みそ汁 水 120 こんにゃく 0.5 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 3 じゃが芋 30 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 小松菜 5 ゆで塩
	エネルギー 648 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.4 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.0 g	エネルギー 714 kcal たんぱく質 23.4 g				

31 (月)	ごはん ユーリンチー やさいスープ ぎゅうにゅう	1 (火)	むぎごはん ポークカレー きゅうりのちゅうかつけ ぎゅうにゅう	2 (水)	ハンバーガーわふうソース (はいがサンドパン・ハンバーグわふうソース) ポタージュ フルーツポンチ ゑゆうにゅう	3 (木)	ごはん ちくわのいそべあげ もやしいたけ けんちんじる ぎゅうにゅう	4 (金)	しろパン いちごジャム ポークビーンズ キャベツのスープに ゑゆうにゅう
◎揚げ油のリサイクルについて知る		カレールウについて知る		野菜入りゼリーについて知る		ちくわについて知る		ジャムについて知る	
● ごはん 精白米 80	しごま油 0.3	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	小麦粉 4.5	● 胚芽サンドパン 胚芽サンドパン(減塩) 40	にんじん 10 粗塩 0.9 こしょう 0.01	● ごはん 精白米 80	しょうゆ 0.5	● 白パン 白パン(減塩) 40	砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトビュレ 10 油 1 小麦粉 1
● ユーリンチー 揚げ油 適量 (とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 粗塩 0.2 こしょう 0.04 片栗粉 10.5 水 8 砂糖 2.2 しょうゆ 3.6 酢 1.8 長ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1 片栗粉 0.3 水	● 野菜スープ 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 粗塩 120 こしょう 0.8 水 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 ごま油 0.5	● ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.3 しょうが 0.15 (豚肉(角) 50 粗塩 0.1 こしょう 0.01 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 粗塩 1.1 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8 油 4.5	● きゅうりの中華づけ きゅうり 35 酢 1.8 砂糖 0.5 しょうゆ 3.4 白いりごま 1 ごま油 0.4 ラー油 0.02	● ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 水 3 たまねぎ 10 小麦粉 7 生クリーム 3	● フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 40	● ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 33.3 小麦粉 3.3 あおさ 0.3 水	● けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 ごぼう 5 にんじん 10 こんにゃく 20 水 120 (厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 豆腐 25 しょうゆ 2.5 長ねぎ 5	● いちごジャム いちごジャム 15	● キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 1 キャベツ(もも) 15 豚肉(肩) 15 スープの素 0.3 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.7 こしょう 0.05 しょうゆ 40 じゃが芋 80 大豆 17
エネルギー 676 kcal たんぱく質 31.2 g		エネルギー 691 kcal たんぱく質 25.4 g		エネルギー 724 kcal たんぱく質 28.8 g		エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.7 g		エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.7 g	

7 (月)	ハヤシライス (むぎごはん) キャベツのツナあえ ゑゆうにゅう	8 (火)	ロールパン てばもとのしょうがに みそワタンスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう	9 (水)	キムたくどん (むぎごはん) ちゅうかスープ ゑゆうにゅう	10 (木)	ごはん やきのり ぶたのかくにうめふうみ みそしる ゑゆうにゅう	11 (金)	フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) コンソメスープ なし ゑゆうにゅう
麦ごはんについて知る		冷凍みかんについて知る		キムたく丼について知る		季節の食品のとうがんについて知る		季節の食品の梨について知る	
● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5 しょうゆ 1.5 砂糖 0.1 油 4.5 小麦粉 4.5 生クリーム 3	● ロールパン ロールパン(減塩) 40	粗塩 0.1 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 (赤みそ 8 にんにく 0.16 ワタンの皮 8 チンゲン菜 10 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	● 中華スープ 水 150 とり肉(皮なし) 20 たけのこ(水煮) 10 たまねぎ 20 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 片栗粉 1 水 5 チンゲン菜	● ごはん 精白米 80	(片栗粉 0.5 水	● サンドパン サンドパン(減塩) 50	こしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25
● ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 (豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 粗塩 0.5 じゃが芋 30 マッシュルーム(冷) 3 トマトケチャップ 12	● キャベツのツナあえ (油 0.1 小麦粉 2.2 ごま油 0.4 まぐろ(缶) 10 キャベツ 30 (にんじん 5 ゆで塩 5 白いりごま 0.5	● 手羽元のしょうが煮 とり肉(手羽元) 66 水 適量 酒 0.8 砂糖 3 しょうゆ 4.5 しょうが 0.7	● 冷凍みかん 冷凍みかん 80	● キムたく丼 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 5 ゆで塩 20 白菜刻みキムチ(冷) 15 たくあんづけ 15 長ねぎ 10 しょうゆ 1 ごま油 0.3	● 焼きり 焼きり 1.25	● 豚の角煮梅風味 水 適量 酒 1.5 砂糖 3.5 しょうゆ 5 しょうが 1.5 梅肉 1.8 (水(ゆで用) 50 豚肉(肩ロース・角) 25 こんにゃく 10 にんじん 10 とうがん 25	● みそ汁 水 120 こんにゃく 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 25 じゃが芋 20 えのきたけ 5 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 わけぎ 3	● ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70	● 梨 梨 44.2 塩水
エネルギー 727 kcal たんぱく質 27.1 g		エネルギー 626 kcal たんぱく質 30.5 g		エネルギー 578 kcal たんぱく質 25.8 g		エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.2 g		エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.7 g	

14 (月)	ごはん かつおのつけあげ きりぼしだいこんのペーコンに みそしる ゑゆうにゅう	15 (火)	1／2はちみつしよくパン カレークリームスパゲッティ ベジタブルスープ ゑゆうにゅう	16 (水)	マーボーどん (むぎごはん) はるさめのちゅうかスープ しょうなんゴールドゼリー ゑゆうにゅう	17 (木)	くろしよくパン かぼちゃのグラタン ポイルやさい わふうかつおドレッシング ぎゅうにゅう	18 (金)	ビビンバ (ごはん) トック ぎゅうにゅう
かつおについて知る		季節の食品のズッキーニについて知る		◎神奈川県でとれる果物について知る		季節の食品のかぼちゃについて知る		トックについて知る	
● ごはん 精白米 80	ベーコン 4 切り干し大根 7 にんじん 6	● 1/2はちみつ食パン 1/2はちみつ食パン(減塩) 25	小麦粉 2 調理用牛乳 36 スパゲッティ 27	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10	● 春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 キャベツ 15 粗塩 0.7 こしょう 0.02 中華スープの素 1 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 0.5 ごま油	● 黒食パン 黒食パン 40	リン粉 0.7	● ごはん 精白米 75	(ゆで塩 15 ほうれん草(冷) 0.3 ゆで塩 1.2 白いりごま 1.2
● かつおのつけ揚げ 揚げ油 適量 (かつお(角) 50 しょうが 0.3 酒 1 粗塩 0.1 こしょう 0.03 片栗粉 7.5 水 4.5 砂糖 1.3 しょうゆ 2 みりん 1.3 白いりごま 0.8	● みそ汁 水 120 こんにゃく 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 じゃが芋 25 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 生わかめ 3	● カレークリームスパゲッティ 油 0.8 にんにく 0.15 (豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 粗塩 0.1 こしょう 0.01 たまねぎ 35 にんじん 20 マッシュルーム(冷) 10 水 40 粗塩 0.7 スープの素 1 プロセスチーズ 4 ウスターソース 2.5 カレー粉 0.4 油 2	● ベジタブルスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 15 にんじん 10 水 150 粗塩 0.6 こしょう 0.02 スーパの素 1 じゃが芋 30 ズッキーニ 10 片栗粉 0.5 水 0.1	● マーボー丼 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.16 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1 しょうゆ 3.6 トマトケチャップ 5.3 水 15 赤みそ 4.7 豆腐(冷) 72 長ねぎ 15 片栗粉 1.1 水 1	● かぼちゃのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 粗塩 0.1 (マカロニ 10 ゆで塩 0.1 粉チーズ 3.5	● ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 10 もやし 15 キャベツ 15 むきえだ豆(冷) 10 ゆで塩	● 和風かつおドレッシング (水 1.35 酢 2.7 しょうゆ 3.6 砂糖 1.35 ごま油 0.45 けずり節(かつお) 0.2 片栗粉 0.1 水	● ビビンバ(肉) (にんにく 0.5 豚肉(もも) 0.16 豚肉(肩) 22.5 酒 0.8 たけのこ(水煮) 15 しょうゆ 1.8 砂糖 2.5 片栗粉 0.5 水	● トック ごま油 0.5 とり肉(皮なし) 15 一味唐辛子 0.01 にんじん 10 中華スープの素 1.5 豆腐 5 粗塩 10 こしょう 0.02 しょうゆ 1 片栗粉 0.5 (しょうゆ 3.5 ごま油 0.03 ラー油 0.03 片栗粉 10 卵 10 トック 25 小松菜 5 ゆで塩
エネルギー 647 kcal たんぱく質 27.8 g		エネルギー 591 kcal たんぱく質 27.3 g		エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.9 g		エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.7 g		エネルギー 665 kcal たんぱく質 29.8 g	

8・9月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○牛乳

○かぼちゃ

○とうがん



※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります

学校給食レシピと
レシピ動画を公開中！

毎月レシピを更新しています。



※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(<http://www.kyuusyokukai.acnet.jp/>)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。川崎市公式ウェブサイトのトップページ画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食(市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果)」。なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。

学校給食の献立をLINEで配信！

川崎市LINE公式アカウントで市立学校給食献立の配信を開始しました。設定から配信を希望する学校のブロックを選択すると、毎週金曜日の15時に、翌週の給食献立のお知らせを受け取ることができます。

※配信内容に学校ごとの給食休止日は反映されません。



24 (木)	ごはん さばのしおやき めったじる つきみだんご みたらしあん ぎゅうにゅう	お月見の行事食について知る	
● ごはん 精白米 70	長ねぎ 10 ほうれん草(冷) 5	● さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50	● 月見団子 月見団子 30
● めった汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 5 にんじん 10 水 120 大根 20 さつま芋 20 油揚げ(冷) 5 赤みそ 5.7 白みそ 3	● みたらしあん (水 5 砂糖 3.5 しょうゆ 2 みりん 2.8 片栗粉 0.4 水	行事食 「お月見」	
エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.7 g		エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.7 g	

25 (金)	はいがロールパン とりにくのレモンマリネ ミネストローネ ゑゆうにゅう	とり肉のレモンマリネについて知る	
● 胚芽ロールパン 胚芽ロールパン(減塩) 40	たまねぎ 20 にんじん 10 粗塩 0.7 こしょう 0.03	● とり肉のレモンマリネ (とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 しょうゆ 1 酒 2 片栗粉 10.5 水 1.2 しょうゆ 4.2 砂糖 4.2 レモン果汁(冷) 3.5	● ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4
エネルギー 638 kcal たんぱく質 30.5 g		エネルギー 638 kcal たんぱく質 30.5 g	

28 (月)	ツナサンド(サンドパン・ツナ) じゃがいものからあげ かぼちゃのスープ ゑゆうにゅう	29 (火)	むぎごはん だいずミートのドライカレー ピクルス ゑゆうにゅう	30 (水)	ごはん ジャーチャンどうふ とうがんスープ ゑゆうにゅう
ツナについて知る		◎大豆ミートについて知る		新献立のジャーチャン豆腐について知る	
● サンドパン サンドパン(減塩) 50	じゃが芋 80 塩 0.2	● 麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15	(ゆで塩	● ごはん 精白米 80	オイスターソース 0.2 しょうゆ 2.8 片栗粉 1.4 水 5 (ピーマン 0.2 ゆで塩 0.2 ごま油 0.5
● ツナサンド 油 0.6 たまねぎ 24 にんじん 12 粗塩 0.1 こしょう 0.01 まぐろ(缶) 30 トマトケチャップ 7.2 砂糖 0.1 ウスターソース 0.9 チリパウダー 0.01 (油 0.6 小麦粉 0.6	● かぼちゃのスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.9 こしょう 0.01 水 60 スープの素 0.5 パンプキンペースト(冷) 50 (油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2 生クリーム 3	● 大豆ミートのドライカレー 油 1 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 66 粗塩 22 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.8 ウスターソース 4 大豆ミート(小粒) 4.8 しょうゆ 8.3 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.8 油 1.2 小麦粉 1.2 水 3.5	● ピクルス きゅうり 35 (砂糖 2 酢 3 粗塩 0.3	● ジャーチャン豆腐 油 0.4 にんにく 0.2 しょうが 0.2 豆板醤 0.1 (豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.5 しょうゆ 0.8 にんじん 5 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 5 チンゲン菜	● とうがんスープ 水 120 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 とうがん 30 中華スープの素 1.5 粗塩 0.8 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 片栗粉 1 水 5 チンゲン菜
エネルギー 732 kcal たんぱく質 27.6 g		エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.8 g		エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.2 g	