

令和8年10月 (2026年10月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 20回		給食でのアレルギー情報について ※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。 ※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類（カカオ・栗・杏仁を除く）は使用しません。		学校給食の献立をLINEで配信中！  https://lin.ee/K6WYkuD		1 (木) きなこパン（はいがコッペパン） カレーシチュー ボイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう 【献立のねらい】 米粉について知る ●きな粉パン 揚げ油 適量 胚芽コッペパン(減塩) 50 きな粉 30 砂糖 5 塩 0.03 しゆで塩 ●ボイル野菜 (にんじん 10 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 牛乳 41.2 米粉 3 (ほうれん草 5 エネルギー 673 kcal たんぱく質 25.7 g 2 (金) ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのベーコンに みそする ぎゅうにゅう ◎主食・主菜・副菜について知る ●ごはん 精白米 80 ●さけの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ●切り干し大根のベーコン煮 油 0.3 ベーコン 4 切り干し大根 7 にんじん 6 水 10 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 砂糖 0.4 しょうゆ 2.1 みりん 1 (さやいんげん(冷) 3 ゆで塩 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 じゃが芋 30 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 生わかめ 3 学校給食レシピと レシピ動画を公開中！  エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.1 g	
☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量（g（グラム））とともに記入しました（表中の分量は中・高校生1人分のもです）。それぞれの学年に応じて分量を調整しています。		【給食目標】 バランスの良い食事について考えよう 【今月のねらい◎】 栄養バランスの取れた正しい食事のとり方がわかる ※ 献立名の下には献立のねらいを記載しています。 ◎ 印の献立は今月のねらいに即した献立です。		5 (月) ピタパン ぶたにくのこうみあえ キャベツとコーンのスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう ピタパンについて知る ●ピタパン ピタパン 60 ●豚肉の香味あえ 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 20 豆板醤 0.2 酒 1.5 砂糖 1.6 しょうゆ 4 赤みそ 0.8 (片栗粉 0.3 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 しょうが 0.5 (さやいんげん(冷) 10 ゆで塩 ●キャベツとコーンのスープ ベーコン 4 水 120 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 30 ホールコーン(冷) 15 粗塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 ●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 30 エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.9 g 6 (火) タコライス（ごはん） ベジタブルスープ ぎゅうにゅう 給食を通じて友好都市（沖縄県那覇市）を知る ●ごはん 精白米 80 ●タコライス 油 0.5 にんにく 0.2 セロリ 3 豚ひき肉(もも) 30 酒 1 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.5 こしょう 0.01 チリパウダー 0.04 カレー粉 0.25 トマト水煮(缶) 25 トマトケチャップ 5 砂糖 0.2 オイスターソース 0.3 チーズ 5 きざみ大豆(水煮) 15 (ピーマン 5 しゆで塩 ●ボイルキャベツ (水(ゆで用) キャベツ 30 ●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 スープの素 1 じゃが芋 30 (片栗粉 0.5 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 { とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 減塩液体塩こじ 5 しょうが 0.3 片栗粉 12.6 ●ワントンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 友好都市献立 「沖縄県那覇市」 エネルギー 626 kcal たんぱく質 28.0 g 7 (水) ごはん ごましお とりにくのからあげ ワントンスープ ぎゅうにゅう ワントンについて知る ●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 (黒いり)ごま 2 粗塩 0.1 水 適量 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 { とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 減塩液体塩こじ 5 しょうが 0.3 片栗粉 12.6 ●ワントンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 粗塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 ワントンの皮 8 チンゲン菜 10 エネルギー 688 kcal たんぱく質 31.2 g 8 (木) はいがロールパン さつまいものグラタン ひじきのサラダ ぎゅうにゅう 季節の食品のさつまいもについて知る ●胚芽ロールパン 胚芽ロールパン(減塩) 40 ●さつまいものグラタン 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 30 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.4 こしょう 0.03 チーズ 6 { 油 4 小麦粉 4 牛乳 46.4 粗塩 0.1 マカロニ 7 ゆで塩 40 さつまい 40 ゆで塩 3.5 しりしり粉 0.7 ●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 キャベツ 30 むきえだ豆(冷) 8 ゆで塩 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) { 酢 2 砂糖 0.8 しょうゆ 3.2 油 0.8 白いりごま 0.9 エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.3 g 9 (金) ごはん さばのあまからあげ はくさいのおかかあえ みそする ぎゅうにゅう なめこについて知る ●ごはん 精白米 80 ●さばの甘辛揚げ 揚げ油 適量 { さば(切り身) 50 片栗粉 5.7 小麦粉 2.8 水 5.6 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ●白菜のおかかあえ 白菜 40 もやし 15 (小松菜 15 ゆで塩 1.7 けずり節(かつお) 0.5 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 (厚けずり節(かつお) 5 なめこ(冷) 15 こしょう 4.3 白みそ 3.6 長ねぎ 10 エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.7 g			
10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  ※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		友好都市提携30周年を記念した献立を提供します！ 給食を通して、友好都市への関心を高め、それぞれの国や地域の食文化について味わいながら知ってほしいと思います。 ●沖縄県那覇市にちなんだ献立 川崎・中原区 6日（火） 幸・多摩・麻生区 9日（金） 高津・宮前区 1日（木） ●韓国富川市にちなんだ献立 川崎・中原区 30日（金） 幸・多摩・麻生区 27日（火） 高津・宮前区 21日（水）		14 (水) ハヤシライス（むぎごはん） はくさいとしめじのスープに ぎゅうにゅう しめじについて知る ●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●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 トマトケチャップ 12 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 ●白菜としめじのスープ煮 油 0.5 ベーコン 3 にんじん 4 白菜 55 しめじ 12 粗塩 0.2 こしょう 0.01 スープの素 0.5 しょうゆ 0.2 エネルギー 709 kcal たんぱく質 25.8 g 15 (木) こうやどうふのそぼろごはん（むぎごはん） しおだれキャベツ のつべいじる ぎゅうにゅう 季節の食品の里芋について知る ●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 酒 1 みりん 2 砂糖 2.4 しょうゆ 4.8 凍り豆腐 5 ●塩だれキャベツ ごま油 0.3 キャベツ 40 粗塩 0.3 白いりごま 1 ●のつべい汁 (水 120 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 10 にんじん 15 里芋 30 こんにゃく 25 油揚げ 15 粗塩 0.3 しょうゆ 3 長ねぎ 5 片栗粉 1.5 水 エネルギー 628 kcal たんぱく質 28.4 g 16 (金) フィッシュサンド（サンドパン・ホキフライ） こふきいも コンソメスープ ぎゅうにゅう ◎「バランスの良い食事」について知る ●サンドパン サンドパン(減塩) 40 ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ●中濃ソース 中濃ソース 5 ●粉ふき芋 { 水 70 じゃが芋 70 ゆで塩 0.7 ●コンソメスープ 油 0.5 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 水 120 キャベツ 30 粗塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25 エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.6 g			
19 (月) ぶどうパン ミートポテのチーズやき キャベツのソテー ぎゅうにゅう チーズの栄養について知る ●ぶどうパン ぶどうパン 40 ●ミートポテのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 40 にんじん 15 粗塩 0.3 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 { 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 粉チーズ 3.5 ●キャベツのソテー 油 0.3 ベーコン 2 にんじん 7 ゆで塩 7 キャベツ 50 粗塩 0.3 こしょう 0.01 エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.3 g 20 (火) むぎごはん ポークカレー ピクルス ぎゅうにゅう にんにくとしょうがについて知る ●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●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 小麦粉 4.5 ●ピクルス 大根 20 (にんじん 7 ゆで塩 10 砂糖 2 酢 3 粗塩 0.3 エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.9 g 21 (水) ミニロールパン ほうとう ごもくまめ みかん ぎゅうにゅう ほうとうについて知る ●ミニロールパン ミニロールパン(減塩) 25 ●ほうとう (水 150 厚けずり節(かつお) 3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 10 大根 10 油揚げ 6 水 6 白みそ 4 ほうとう(無塩・冷) 60 長ねぎ 15 かぼちゃ 20 ●五目豆 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6 ●みかん みかん 80 エネルギー 603 kcal たんぱく質 28.0 g 22 (木) ごはん やきのり かつおのたつたあげ とうふだんごじる ぎゅうにゅう 新献立「豆腐団子汁」について知る ●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 焼きのり(袋) 1.25 ●かつおのたつた揚げ 揚げ油 適量 { かつお(角) 50 しょうが 0.7 しょうゆ 3.4 片栗粉 9 ●豆腐団子汁 水 120 こんぶ 0.3 (厚けずり節(かつお) 2 にんじん 10 (豚ひき肉(もも) 25 絞り豆腐 8 しょうが 0.6 砂糖 0.1 粗塩 0.1 しょうゆ 0.4 片栗粉 1.2 白菜 30 しめじ 8 粗塩 0.7 しょうゆ 1 長ねぎ 10 エネルギー 619 kcal たんぱく質 32.4 g 23 (金) ごはん なまあげのしせんに（レバーチップ） やさいスープ ぎゅうにゅう ごま油について知る ●ごはん 精白米 80 ●生揚げの四川煮(レバーチップ) 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 水 120 豆板醤 0.1 粗塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 砂糖 1.6 しょうゆ 2.8 トマトケチャップ 10 水 10 にら 3 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 (片栗粉 1.5 水 ●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 キャベツ 25 もやし 15 水 120 粗塩 0.8 こしょう 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 エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.6 g							
26 (月) ごはん ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう ◎成長期に必要な栄養量について知る ●ごはん 精白米 80 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 { 焼きちくわ(減塩) 50 (小麦粉 5 あおさ 0.5 水 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 (にんじん 5 ゆで塩 40 もやし 0.2 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 水 15 大根 15 じゃが芋 25 豆腐(冷) 20 赤みそ 5.7 白みそ 3 長ねぎ 10 エネルギー 687 kcal たんぱく質 25.8 g 27 (火) はつがまいごはん ふりかけ とりじゃが あおなときのこのスープ ぎゅうにゅう 発芽米ごはんについて知る ●発芽米ごはん 精白米 70 発芽玄米 10 ●ふりかけ (けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 あおさ 0.2 粗塩 0.1 しょうゆ 0.2 ●青菜ときのこのスープ 水 120 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 しめじ 8 粗塩 0.7 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 春雨 4 (片栗粉 0.5 水 0.4 卵 20 チンゲン菜 10 ●白パン 白パン(減塩) 40 ●りんごジャム りんごジャム 15 ●チリコンカン 油 0.5 にんにく 0.2 豚ひき肉(もも) 30 たまねぎ 2 粗塩 2 たまねぎ 25 にんじん 10 エリンギ 5 粗塩 0.5 こしょう 0.05 じゃが芋 30 水 20 大豆 12 砂糖 0.5 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 5 ウスターソース 3 チリパウダー 0.02 油 1 小麦粉 1 ●コーンスープ 油 0.5 ベーコン 4 たまねぎ 20 粗塩 0.8 しょうゆ 0.02 みりん 60 スープの素 0.5 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 油 2 小麦粉 2 牛乳 51.5 エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.6 g 28 (水) しろパン りんごジャム チリコンカン コーンスープ ぎゅうにゅう チリコンカンについて知る <td colspan="2"> 29 (木) ごはん ハンバーグのやさしいあんかけ はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう あんかけについて知る ●ごはん 精白米 80 ●ハンバーグの野菜あんかけ 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 { 水 8 にんじん 5 たまねぎ 10 えのきたけ 0.5 砂糖 0.7 しょうゆ 3.2 みりん 1.8 (片栗粉 0.5 水 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 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.1 g 30 (金) ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ ぎゅうにゅう 給食を通じて友好都市（韓国富川市）を知る ●ごはん 精白米 80 ●ヤンニョムチキン { とり肉(皮つき) 35 (とり肉(皮なし) 35 酒 35 片栗粉 10.5 水 3.6 にんにく 0.3 しょうが 0.3 しょうゆ 2.7 砂糖 2.7 コチジャン 0.7 トマトケチャップ 3.6 酒 0.5 みりん 0.5 ●わかめスープ 水 120 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 20 粗塩 0.4 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 (片栗粉 1 水 5 生わかめ 5 砂糖 0.4 しょうゆ 3 粗塩 0.1 長ねぎ 3 白いりごま 1 ごま油 0.3 ラー油 0.01 友好都市献立 「韓国富川市」 エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.5 g </td>		29 (木) ごはん ハンバーグのやさしいあんかけ はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう あんかけについて知る ●ごはん 精白米 80 ●ハンバーグの野菜あんかけ 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 { 水 8 にんじん 5 たまねぎ 10 えのきたけ 0.5 砂糖 0.7 しょうゆ 3.2 みりん 1.8 (片栗粉 0.5 水 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 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.1 g 30 (金) ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ ぎゅうにゅう 給食を通じて友好都市（韓国富川市）を知る ●ごはん 精白米 80 ●ヤンニョムチキン { とり肉(皮つき) 35 (とり肉(皮なし) 35 酒 35 片栗粉 10.5 水 3.6 にんにく 0.3 しょうが 0.3 しょうゆ 2.7 砂糖 2.7 コチジャン 0.7 トマトケチャップ 3.6 酒 0.5 みりん 0.5 ●わかめスープ 水 120 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 20 粗塩 0.4 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 (片栗粉 1 水 5 生わかめ 5 砂糖 0.4 しょうゆ 3 粗塩 0.1 長ねぎ 3 白いりごま 1 ごま油 0.3 ラー油 0.01 友好都市献立 「韓国富川市」 エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.5 g					

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。