

令和8年7月 (2026年7月) 献立表 (川崎・中原区) 給食回数 12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！ 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プ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。 	2 (木) くろパン ポテトグラタン ポイルやさい ごまドレッシング ぎゅうにゅう 【献立のねらい】黒パンについて知る ●黒パン 黒パン 40 ●ポテトグラタン 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 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 油 4 小麦粉 4 牛乳 51.5 粗塩 0.1 じゃが芋 70 ゆで塩 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7 ●ポイル野菜 (ホールコーン(冷) 15 もやし 15 キャベツ 15 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 ●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4 エネルギー 633 kcal たんぱく質 26.6 g	3 (金) ごはん ふりかけ ぶたにくとこんにゃくの みそしる ぎゅうにゅう 季節の食品のとうがんについて知る ●ごはん 精白米 80 ●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 ●豚肉とこんにゃくの煮物 水 適量 酒 1.2 砂糖 3.5 しょうゆ 5 酢 1.2 しょうが 0.4 (水(ゆで用) 豚肉(肩ロース・角) 70 こんにゃく 50 ●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 20 とうがん 20 油揚げ(冷) 5 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 (小松菜 10 ゆで塩 エネルギー 678 kcal たんぱく質 27.8 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（表中の分量は小学校中学年1人分のものです）。		【給食目標】 夏の食生活について考えよう 【今月のねらい◎】 暑さに負けない食事のとり方を知る 水分のとり方を知る ※ 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。	6 (月) しろパン いちごジャム ポークビーンズ コーンソテー ぎゅうにゅう 季節の食品のとうもろこしについて知る ●白パン 白パン(減塩) 40 ●いちごジャム いちごジャム 15 ●ポークビーンズ 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 トマトビュレ 10 油 1 小麦粉 1 ●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 エネルギー 651 kcal たんぱく質 27.3 g	7 (火) ごはん さばのしおやき うめきゅうり そうめんスープ たなばたゼリー ぎゅうにゅう 七タの行事食について知る ●ごはん 精白米 75 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●梅きゅうり きゅうり 35 梅肉 1.5 酒 0.8 しょうゆ 0.5 白いりごま 0.6 けずり節(かつお) 0.5 ●そうめんスープ (水 150 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 粗塩 0.5 しょうゆ 2 なると そうめん 8 ほうれん草(冷) 6 ●七タゼリー 七タゼリー 50 行事食 「七タ」 エネルギー 686 kcal たんぱく質 24.9 g	8 (水) ごはん のりとこんぶのつくだに にくじゃが みそしる ぎゅうにゅう のりとこんぶのつくだ煮について知る ●ごはん 精白米 80 ●のりとこんぶのつくだ煮 水 20 こんぶ(角) 0.5 砂糖 1.5 しょうゆ 2.5 みりん 1 もみのり 1.5 けずり節(かつお) 0.3 ●みそ汁 (水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 25 豆腐 25 えのきたけ 3 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 ●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 14 豚肉(肩) 14 つきこんにゃく 24 にんじん 16 たまねぎ 24 水 適量 じゃが芋 48 エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.1 g	9 (木) ロールパン とりにくのからあげ ワントンスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう フルーツポンチについて知る ●ロールパン ロールパン(減塩) 40 ●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 粗塩 0.3 こしょう 0.06 しょうゆ 1 片栗粉 10.5 ●フルーツポンチ ミックスフルーツ 60 野菜入りゼリー 40 ●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 671 kcal たんぱく質 31.1 g	10 (金) チキンのトマトクリームライス（むぎごはん） キャベツのソテー ぎゅうにゅう 新献立のチキンのトマトクリームライスについて知る ●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●チキンのトマトクリームライス 油 0.6 ベーコン 4 とり肉(皮つき) 40 たまねぎ 50 にんじん 20 粗塩 0.8 こしょう 0.05 スープの素 0.3 水 22 じゃが芋 30 トマト水煮(缶) 25 チーズ 5 油 5 小麦粉 5 牛乳 45 パセリ 0.3 ●キャベツのソテー 油 0.3 ベーコン 2 (にんじん 7 ゆで塩 キャベツ 50 こしょう 0.3 0.01 エネルギー 705 kcal たんぱく質 25.4 g
13 (月) マーボーどん（むぎごはん） やさいスープ ぎゅうにゅう マーボー丼について知る ●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●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 ラー油 0.1 ●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 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 1 にら 3 卵 15 ごま油 0.5 エネルギー 610 kcal たんぱく質 27.9 g		14 (火) むぎごはん なつやさいのカレー きゅうりのちゅうかづけ ぎゅうにゅう ◎暑さに負けない食事のとり方を知る ●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●夏野菜のカレー 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.15 とり肉(皮つき) 25 とり肉(皮なし) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 白ワイン 1 水 80 たまねぎ 60 豆腐(冷) 20 粗塩 1.2 ウスターソース 3 なす 10 ズッキーニ 10 かぼちゃ 30 カレー粉 0.8 (油 4.5 小麦粉 4.5 さやいんげん 5 ゆで塩 ●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 エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.2 g	15 (水) フィッシュサンド（サンドパン・ホキフライ） こぶきいも ミネストローネ ぎゅうにゅう 季節の食品のトマトについて知る ●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(ゆで用) じゃが芋 70 ゆで塩 0.7 ●ミネストローネ 油 0.5 にんにく 0.2 ベーコン 4 たまねぎ 25 にんじん 10 粗塩 0.7 こしょう 0.03 水 120 セロリ 1 スープの素 1 トマト 15 キャベツ 20 ホイールマカロニ 5 ゆで塩 0.5 パセリ 0.5 エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.9 g	16 (木) ねぎしおぶたどん（むぎごはん） はるさめのちゅうかスープ すいか ぎゅうにゅう ◎水分のとり方を知る ●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ねぎ塩豚丼 ごま油 1 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 にんにく 0.3 粗塩 0.1 こしょう 0.02 酒 0.7 (にんじん 10 ゆで塩 50 もやし 0.6 粗塩 0.1 こしょう 0.01 中華スープの素 0.2 しょうゆ 0.5 長ねぎ 15 レモン果汁(冷) 0.8 (片栗粉 1 水 0.5 春雨 4 片栗粉 0.5 水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5 すいか 41.7 ●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 水 120 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 すいか 41.7 エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.5 g	17 (金) ごはん ちくわのかばやき もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう かば焼きについて知る ●ごはん 精白米 80 ●ちくわのかば焼き 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 33.3 片栗粉 5 水 3 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 みりん 0.14 ●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 5 もやし 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5 ●豚汁 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 5 にんじん 10 水 120 とうがん 20 じゃが芋 30 豆腐 15 赤みそ 5.7 白みそ 3 わけぎ 3 エネルギー 637 kcal たんぱく質 24.6 g		

夏を元気に乗りきろう！

年々暑さが厳しくなる夏は、食欲が落ちたり、疲れが取れず体がだるく感じたりします。毎日を元気に乗りきるためには、食生活が大切です。

①1日3食の食事

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。

主食・主菜・副菜をそろえ、朝・昼・夕の3食をしっかり食べましょう。

早寝・早起き・朝ごはん！



②夏バテ予防

夏バテ防止には、ビタミンB₁（豚肉、納豆、豆腐）やクエン酸（梅干し、レモン）、たんぱく質（肉、魚、卵）の摂取が効果的です。

食欲がないと、つい食べやすい食事になりがちですが、いろいろな食材を食べるようにしましょう。

④食べ物からも水分補給

水分補給は飲み物からだけではありません。

食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラル補給」にもなるので、食事をしっかりととりましょう。

夏の野菜や果物は水分・ミネラルたっぷり！



給食レシピ「マーボー丼」

- ★おすすめポイント★
- ①夏に不足しがちなたんぱく質をしっかりと補給できます。
 - ②にんにくやしょうがなどの香味野菜や、豆板醤などの香辛料が食欲を増進させてくれます。

【材料（中学年4人分）】

●ごはん	720g（茶碗4杯分）	豆腐	288g
●マーボー丼の具		長ねぎ	60g（4／5本）
油	1.6g（小さじ1／2）	片栗粉	小さじ1と1／3
にんにく	少々	水	大さじ1
しょうが	少々		
豆板醤	少々		
豚ひき肉（もも）	120g		

砂糖	小さじ1強	水	1／3カップ
しょうゆ	大さじ1弱	赤みそ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1強		

※豆板醤の量は、お好みの辛さに合わせて加減してください。

【作り方】

- ①にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは粗みじん切りにする。
- ②豆腐は、キッチンペーパーに包み、耐熱ボウルに入れ、600Wの電子レンジで2分程度加熱する。粗熱をとり、2cm角に切る。砂糖から赤みそまでを合わせておく。
- ③フライパンに油、にんにく、しょうが、豆板醤を入れ、火をつけて弱火で炒める。
- ④香りがたったら、豚ひき肉を入れ、色が変わり、パラパラになるまで炒める。
- ⑤合わせ調味料を加え、ひと煮立ちしたら豆腐を加え煮込む。
- ⑥長ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦ラー油を加えて仕上げる。
- ⑧器にごはん、具を盛り付ける。

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。

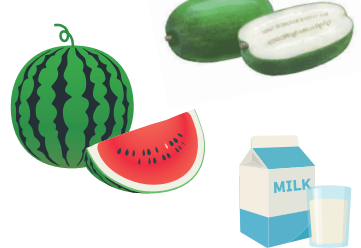


※給食の食材の産地については、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイト(<http://www.kyuusyokukai.eonet.jp/>)に掲載しています。また、放射能検査結果については、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトに掲載しています。川崎市公式ウェブサイトのトップページ→画面上部の検索ボックスに「学校給食献立」と入力し、検索→「川崎市の学校給食（市立小学校・中学校・特別支援学校の献立表・給食の食材の産地・放射能検査結果）」。なお、(公財)川崎市学校給食会ウェブサイトは、教育委員会事務局健康給食推進室ウェブサイトにもリンクを掲載しております。



7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
- すいか



※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