令和８年１０月献立表　北部学校給食センター　E献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
献立コンクールのご応募ありがとうございました みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、市立中学校の生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HP に １０月上旬頃掲載します。最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は**令和9年１月**、保護者部門は**令和9年2月**に中学校給食で提供する予定です。			1日 麦ごはん ハンバーグ おろしソース（小） 野菜ソテー パスタ入り ミネストラスープ（小） 牛乳★（乳） 804kcal　29.6g	2日 麦ごはん めかじきと大豆の みそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★（乳） 804kcal　33.1g
5日 **給食なし**	6日 麦ごはん きのこのストロガノフ （乳）（小） キャベツのスープ煮 牛乳★（乳） 865kcal　30.5g	7日 麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のとろみ汁 牛乳★（乳） 756kcal　34.0g	8日 ロールパン★（小） さつま芋のクリーム煮 （乳）（小） ジュリエンヌスープ フルーツポンチ 牛乳★（乳） 859kcal　28.9g	9日 **給食なし**
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！ ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に、給食の味を楽しんでください。 **https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html**		14日 ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ（小） 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★（乳） 845kcal　27.6g	15日 麦ごはん ポークカレー（小） ひじきのサラダ 牛乳★（乳） 860kcal　30.4g	16日 切り干し大根の まぜごはん （しょうゆごはん） ちくわの磯辺揚げ（小） 豆腐のみそ汁 牛乳★（乳） 781kcal　28.1g
19日 麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイピーエン（卵） 牛乳★（乳） 819kcal　30.0g	20日 麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳★（乳） 807kcal　33.6g	21日 友好都市献立（韓国富川市） キムチビビンバ （麦ごはん） サムゲタン風スープ りんごゼリー★ 牛乳★（乳） 853kcal　36.6g	22日 ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★（乳） 909kcal　37.2g	23日 友好都市献立（沖縄県那覇市） タコライス （ごはん タコライスの具 ボイルキャベツ 粉チーズ（乳） ） もずくスープ 牛乳★（乳） 762kcal　33.8g
26日 麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの 中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳★（乳） 832kcal　31.6g	27日 マーボー丼 （麦ごはん） 寒天の中華スープ ヨーグルト★（乳） 牛乳★（乳） 849kcal　34.9g	菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。	29日 麦ごはん 蒸ししゅうまい（小） 春雨の塩炒め にらたまスープ（卵） 牛乳★（乳） 787kcal　29.5g	30日 麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ カルシウム たっぷりサラダ（乳） かんぴょうのみそ汁 牛乳★（乳） 844kcal　33.8g

友好都市提携30周年を記念した献立を提供します!!

２１日（水）「韓国・富川市」にちなんだ献立
２３日（金）「沖縄県・那覇市」にちなんだ献立

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特色ある食文化について味わいながら知ってほしいと思います。

※県内産の食材は、牛乳です。豚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　大根ときゅうりの中華づけ「きゅうり」
（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、ご注意いただき、学校からの配布物などで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。

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。
※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。

（卵）　（乳）　（小）

学校給食費の口座振替日（納期限）

【第4期】（8・9月分）　9月30日（水）
【第5期】（10月分）　11月 2日（月）

※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。

■献立表（詳細版）
■放射能検査の結果
■給食で使用する食材の産地
こちら↓↓
https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和8年 10月号

暑い夏が過ぎ、さわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。食欲の秋、実りの秋ともいわれ、おいしい食べ物が多く出回ります。旬の食べ物は、味が良く栄養が豊富です。給食でもさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。食事・運動・睡眠のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

給食から学ぶ「五大栄養素」

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことを指します。私たちが生きていくうえでそれぞれが重要な働きをしています。日々の給食では、この五大栄養素がしっかりとれるよう、献立を作成しています。給食を例に栄養素の種類や働きを見てみましょう。

脂質

・体内で分解されてエネルギー源になる
・細胞膜などの構成成分になる

主な食品…油、マヨネーズ、ごまなど

たんぱく質

・筋肉や血液など体を構成する成分となる
・エネルギー源としても利用される

主な食品…肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

＊麦ごはん
＊さばの塩焼き
＊じゃが芋入り野菜炒め
＊かんぴょうのみそ汁
＊牛乳



無機質（ミネラル）

（カルシウムや鉄など）

・体の調子を整える
・体の組織をつくる

主な食品…
牛乳、乳製品、海藻など

炭水化物

糖質：体内でぶどう糖に分解され、体を動かすエネルギー源になる
食物繊維：腸の調子を整える

主な食品…ごはん、パン、めん、芋など

ビタミン（A、B_1、B_2、C、D など）

・体の調子を整える
・ほかの栄養素の働きを助ける役割がある

主な食品…野菜、きのこ、果物など

中学生に特に必要な栄養素～カルシウム・鉄～

カルシウムと鉄は、五大栄養素の中で無機質に分類されます。カルシウムは骨や歯の主成分となり、鉄は血液の成分になります。特に成長期の中学生には大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準(2025年版)では、中学生に必要な栄養量として表に示した数値が記載されています。乳製品や海藻を意識して食べましょう。

12~14歳	男子	女子
カルシウム(mg)	1,000	800
鉄(mg)	9	12.5

発行：川崎市教育委員会事務局健康給食推進室　南部・中部・北部学校給食センター