

月	火	水	木	金
こんだて 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。				
5日 麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん ① 牛乳★ ① 766kcal 38.4g	6日 麦ごはん きのこのストロガノフ ① キャベツのスープ煮 牛乳★ ① 865kcal 30.5g	7日 麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のとうもろ汁 牛乳★ ① 756kcal 34.0g	8日 麦ごはん ロールパン★ ① さつま芋のクリーム煮 ① ジュリエンスープ フルーツボンチ 牛乳★ ① 859kcal 28.9g	9日 麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ ① 772kcal 31.5g
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/000125035.html				
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 ① 牛乳★ ① 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★ ① 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★ ① 853kcal 36.6g	22日 麦ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★ ① 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 ポイルキャベツ 粉チーズ ① もずくスープ 牛乳★ ① 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★ ① 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★ ① 牛乳★ ① 849kcal 34.9g	28日 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 ① 春雨の塩炒め にらたまスープ ① 牛乳★ ① 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 ① かんぴょうのみそ汁 牛乳★ ① 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。

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。
※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。

※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)とたんばく質(g)を表示して
います。

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>



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

炭水化物

- 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

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

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

ビタミン (A、B₁、B₂、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

令和8年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」 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。

川崎市北部学校給食センター E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。

						1日(木)		麦ごはん ハンバーグおろしソース 野菜ソテー パスタ入りミネストラスープ 牛乳		2日(金)		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							
								【献立のねらい】パスタ入りミネストラスープを味わう				大豆について知る							
								●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1 しょうゆ 3 大根 14 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4 ●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 ごしように 0.02 ●パスタ入りミネストラスープ 油 0.6 ベーコン 4.5 にんじん 10 たまねぎ 30 水 1.1 粗塩 エネルギー 804 kcal				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●めかじきと大豆のみそがらめ 揚げ油 2.5 めかじき(角) 50 しょうが 0.4 しょうゆ 1.5 片栗粉 9 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1 蒸し大豆 10 ●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 粗塩 0.3 ごしように 0.02 しょうゆ 0.7 片栗粉 0.5 ●けんちん汁 油 0.5 エネルギー 804 kcal		とり肉(皮つき) 20 ごぼう 10 にんじん 15 こんにやく 15 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 35 粗塩 1.5 豆腐(冷) 30 しょうゆ 3.6 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10					
								※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。											
5日(月)		麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん 牛乳		6日(火)		麦ごはん きこのストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳		7日(水)		麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のとりみ汁 牛乳		8日(木)		ロールパン さつま芋のクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳		9日(金)		麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳	
		すいとんについて知る				季節の食材のきのこを味わう				◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える				◎炭水化物について知る				◎不足しやすい食品について振り返る(野菜)	
		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 しょうゆ 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.5 ●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 ●すいとん 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 12 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 エネルギー 766 kcal		ごぼう 10 にんじん 10 大根 35 酒 1.2 粗塩 0.7 しょうゆ 2.4 しょうゆ 10 長ねぎ 25 すいとん(冷) 25 油 1.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 52 エリンギ(冷) 11 えのきたけ(冷) 15 マッシュルーム(水煮) 8 にんじん 30 水 1 粗塩 1 ごしように 0.07 デミグラスソース 15.6 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 たまねぎ 32 カラメルソース 2 油 5.2 小麦粉 5.8 生クリーム 3.9 ●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8 エネルギー 865 kcal		キャベツ 66 にんじん 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36 ごしように 0.02 しょうゆ 0.3 揚げ油 3 塩あじ(切り身・澱粉付) 60 砂糖 1.7 しょうゆ 3.2 酒 1.5 水 5 カレー粉 0.32 煮びたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.7 砂糖 0.3 しょうゆ 2 みりん 1.5 油揚げ(冷) 8 にんじん 10 もやし 32 小松菜 10 大根のとりみ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 756 kcal		厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 20 大根 35 しょうゆ 1.7 粗塩 0.8 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 10 長ねぎ 5 さつま芋のクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 粗塩 0.8 ごしように 0.03 チーズ 5 水 20 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 さつま芋 30 ゆで塩 5 ほうれん草(冷) 5 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 35 キャベツ エネルギー 859 kcal		スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 ごしように 0.04 フルーツポンチ ミックスフルーツ 60 野菜入りゼリー 40 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 水 1 酒 10 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 0.1 粗塩 3 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 塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.8 ごま油 エネルギー 772 kcal		白いりごま 1.2 粗塩 0.4 青菜と豆腐のスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 水 30 豆腐(冷) 1 粗塩 0.04 ごしように 1.3 しょうゆ 1.2 しょうゆ 0.6 小松菜 10 たんぱく質 31.5 g							
		たんぱく質 38.4 g		エネルギー 865 kcal		たんぱく質 30.5 g		エネルギー 756 kcal		たんぱく質 34.0 g		エネルギー 859 kcal		たんぱく質 28.9 g		エネルギー 772 kcal		たんぱく質 31.5 g	

12日(月)		スポーツの日		13日(火)		かわさきホリデー・アンド・スタディ		14日(水)		ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳		15日(木)		麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳		16日(金)		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 豆腐のみそ汁 牛乳	
								ごまについて知る				ひじきの栄養を知る				給食のまぜごはんについて知る			
								●ごはん 精白米 100 ●ごま塩 黒いりごま 2.2 粗塩 0.11 水 ●かぼちゃコロッケ 揚げ油 9.1 かぼちゃコロッケ 70 ●肉野菜炒め 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 粗塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 22 キャベツ 15 粗塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5 ●春雨スープ エネルギー 845 kcal		水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮つき) 28 たまねぎ 10 にんじん 1 粗塩 0.02 こしょう 1.2 しょうゆ 5 春雨 0.6 片栗粉 10 ほうれん草(冷)		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 炒めたまねぎ(冷) 23 たまねぎ 47 にんじん 32 水 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 1.4 粗塩 0.03 こしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 1 カレー粉 1 ●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 エネルギー 880 kcal		むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 砂糖 3 しょうゆ 0.7 油 0.4 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4		●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2 ●切り干し大根のまぜごはんの具 油 0.4 とり肉(皮つき) 18 にんじん 14 油揚げ(冷) 7 切り干し大根 6.6 水 0.9 酒 1.8 砂糖 6.1 しょうゆ 0.9 みりん 4 さやいんげん(冷) ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 30 たまねぎ 35 豆腐(冷) エネルギー 781 kcal		赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 10	
								たんぱく質 27.6 g				たんぱく質 30.4 g				たんぱく質 28.1 g			
19日(月)		麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイビーエン 牛乳		20日(火)		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		21日(水)		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		22日(木)		ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳		23日(金)		タコライス(ごはん タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ) もずくスープ 牛乳	
		生揚げについて知る				宮崎県の郷土料理 チキン南蛮を味わう				給食を通して友好都市(韓国富川市)を知る				米について知る				給食を通して友好都市(沖縄県那覇市)を知る	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.6 豚肉(もも) 20 にんじん 10 じゃが芋 30 水 1.9 生揚げ(冷) 55 砂糖 2.5 しょうゆ 6 長ねぎ 10 片栗粉 1.1 ●ツナサラダ 切り干し大根 3.6 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1.1 しょうゆ 5 ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02 ●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 エネルギー 819 kcal		とり肉(皮なし) 5 とり肉(皮つき) 0.5 酒 20 たまねぎ 10 にんじん 10 キャベツ 25 粗塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.5		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●チキン南蛮 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 40 とり肉(皮なし) 40 粗塩 0.2 こしょう 0.02 酒 1.2 片栗粉 12 水 2.4 酢 2.4 しょうゆ 3.68 砂糖 2.4 ●タルタルソース タルタルソース(袋) (卵不使用) 8 ●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 もやし 20 小松菜 10 ゆで塩 0.8 ●じゃが芋のみそ汁 エネルギー 807 kcal		水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 たまねぎ 20 えのきたけ(冷) 5 じゃが芋 40 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●キムチビビンバ(肉) 油 0.65 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 砂糖 2 しょうゆ 2.5 にら 5 片栗粉 0.7 ●キムチビビンバ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 ラー油 0.8 白いりごま 0.8 エネルギー 853 kcal		白すりごま 0.8 ●サムゲタン風スープ 油 0.5 にんにく 0.5 とり肉(皮なし) 17.5 とり肉(皮つき) 17.5 大根 30 にんじん 10 水 10 えのきたけ(冷) 8 長ねぎ 13 もち米 5 しょうが 0.5 粗塩 1 がらスープ 1.3 しょうゆ 0.5 ごま油 0.5 ●りんごゼリー りんごゼリー 40 友好都市献立 (韓国富川市)		●ごはん 精白米 100 ●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20 水 30 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10 エネルギー 909 kcal		たんぱく質 37.2 g		●ごはん 精白米 110 ●タコライスの具 油 0.65 にんにく 0.26 豚ひき肉(もも) 39 酒 1.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.06 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 粗塩 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 ●もずくスープ エネルギー 762 kcal		たんぱく質 33.8 g	
		たんぱく質 30.0 g		たんぱく質 33.6 g		たんぱく質 36.6 g		たんぱく質 37.2 g		たんぱく質 33.8 g									

26日(月)	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)	27日(火)	マーボー丼(麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト 牛乳	(乳)	28日(水)	給食休止日	29日(木)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 春雨の塩炒め にらたまスープ 牛乳	(卵)(乳)(小)	30日(金)	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 かんぴょうのみそ汁 牛乳	(乳)
「かわさきそだち」のきゅうりを味わう			ヨーグルトについて知る						卵の栄養を知る			◎減塩の調理法の工夫を知る	
●麦ごはん			●麦ごはん						●麦ごはん			●麦ごはん	
精白米 92			精白米 102						精白米 92			精白米 92	
米粒麦 8			米粒麦 8						米粒麦 8			米粒麦 8	
●ぶりのたつた揚げ			●マーボー丼						●蒸ししゅうまい			●とり肉ののり塩から揚げ	
揚げ油 3			油 0.45						しゅうまい 54			揚げ油 4	
ぶり(角) 60			にんにく 0.2						●春雨の塩炒め			とり肉(皮つき) 80	
酒 0.9			しょうが 0.3						油 0.5			粗塩 0.6	
しょうが 0.9			豆板醤 0.3						豚肉(もも) 10			こしょう 0.03	
しょうゆ 5.1			豚ひき肉(もも) 20						豚肉(肩) 10			酒 1.1	
片栗粉 10.8			大豆ミート(小粒) 6						酒 0.3			しょうゆ 1.1	
●大根ときゅうりの中華づけ			砂糖 1.3						たまねぎ 15			あおさ 0.5	
大根 34			しょうゆ 5						にんじん 7			片栗粉 12	
きゅうり(市内産) 20			トマトケチャップ 7						粗塩 0.5			●カルシウムたっぷりサラダ	
酢 2.4			水 6.2						こしょう 0.01			にんじん 8	
砂糖 0.7			赤みそ 1.2						しょうゆ 0.3			キャベツ 25	
しょうゆ 4			テンメンジャン 95						もやし 20			小松菜 10	
白いりごま 1.2			豆腐(冷) 14						チンゲン菜 5			ゆで塩 3	
ごま油 0.6			長ねぎ 1						春雨 5			しらす干し 5	
ラー油 0.02			片栗粉 0.3						ごま油 0.2			チーズ 7	
●たまねぎのみそ汁			●寒天の中華スープ						●にらたまスープ			ごまドレッシング 1	
水 0.6			油 0.5						水 12			●かんぴょうのみそ汁	
こんぶ 6			とり肉(皮つき) 20						とり肉(皮なし) 0.8			水 0.6	
厚けずり節(かつお) 45			たまねぎ 20						粗塩 0.02			厚けずり節(かつお) 6	
たまねぎ 8			にんじん 10						こしょう 1.3			かんぴょう 5	
油揚げ(冷) 30			水 0.8						がらスープ 2.4			たまねぎ 20	
豆腐(冷) 4.8			こんにゃく寒天 25						しょうゆ 39			エネルギー 844 kcal	
赤みそ			白菜						エネルギー 787 kcal			たんぱく質 33.8 g	
エネルギー 832 kcal			たんぱく質 31.6 g						たんぱく質 29.5 g				