令和８年１１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
2日 とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 （麦ごはん） 根菜のごまサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳★ (乳) 904kcal　38.3g	3日  文化の日	4日 チキンクリームライス (乳)(小) （ターメリックライス） 白菜のスープ煮 牛乳★ (乳) 857kcal　29.8g	5日 麦ごはん あじフライ (小) 中濃ソース じゃが芋入り野菜炒め 豆腐のすまし汁 牛乳★ (乳) 831kcal　30.4g	6日 ロールパン★ (小) ミートポテト (乳)(小) オニオンスープ フルーツポンチ 牛乳★ (乳) 794kcal　31.3g
9日 麦ごはん かつおの磯風味 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳★ (乳) 790kcal　37.1g	10日 麦ごはん ハンバーグ (小) コーンソテー クリームシチュー (乳) 牛乳★ (乳) 866kcal　33.6g	11日 麦ごはん ちくわのカレー揚げ 肉じゃが 大根のとろみ汁 牛乳★ (乳)  813kcal　33.2g	12日 麦ごはん 野菜ふりかけ パオズ (小) スタミナ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★ (乳) 756kcal　30.2g	13日 麦ごはん とり肉のみそ炒め ボイル野菜 和風ドレッシング かきたまスープ (卵) 牛乳★ (乳) 799kcal　36.9g
16日 麦ごはん チキンカレー (小) キャベツとじゃこの炒め煮 はっこう乳★ (乳) 856kcal　30.5g	17日 ごはん さけの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★ (乳) 822kcal　39.9g	18日 ごはん 春巻き (小) 八宝菜 (卵) 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ (乳) 764kcal　27.4g	19日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 すいとん (小) 牛乳★ (乳)  768kcal　34.3g	20日 高野豆腐のそぼろごはん （麦ごはん） キャベツの塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★ (乳) 759kcal　30.2g
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。  30日 プルコギ丼 （麦ごはん） 生揚げのスープ りんご 牛乳★ (乳) 851kcal　36.3g	24日 和食の日の行事食 麦ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁 牛乳★ (乳) 862kcal　30.6g	25日 麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳★ (乳) 813kcal　33.1g	26日 キムたく丼 （麦ごはん） 根菜汁 ヨーグルト★(乳) 牛乳★ (乳)  832kcal　35.5g	27日 麦ごはん ごま塩 とり肉のから揚げ もやし炒め 春雨の中華スープ 牛乳★ (乳) 856kcal　34.6g

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

学校給食費の口座振替日（納期限）

【第5期】（10月分）　11月　2日（月）

【第6期】（11月分）　11月　30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。

※県内産の食材は、牛乳です。大根、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

１１日　大根のとろみ汁「大根」

１９日　塩だれ野菜「キャベツ」・すいとん「大根」

２６日　根菜汁「大根」「にんじん」

（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。

■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

クックパッドに「川崎市のキッチン」を開設しています！！

「川崎市のキッチン」では、保育所や病院などで提供しているレシピを紹介しています。

https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000153745.html

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。



○給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和８年
１１月号

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。この季節は、新米をはじめとする旬の食材がたくさん出回ります。今月は、日本の食文化である和食や、給食での減塩の工夫についてお知らせします。

１１月２４日は和食の日

毎年、一人ひとりが和食文化について理解を深め、その魅力や大切さを再認識する機会となるよう願いをこめて、11月24日は「いい日本食」の語呂合わせから「和食」の日と制定されています。

給食から知ろう！和食の特徴

ごはんを中心とした組み合わせ

ごはんを主食に、汁物や副菜を組み合わせた献立を基本としているため、栄養バランスが整っています。



うま味を活用する

昆布やかつお節などを使ってだしをとります。だしのうま味を活用することで、おいしい汁物や煮物ができます。



旬の食材を使用する

四季のある日本では、それぞれの季節においしくなる食材があり、栄養も豊富です。給食でも旬の食材を大切にしています。



さまざまな食材を使う

野菜や魚、肉、豆、海藻など、多くの食材を使うことで、さまざまな味や食感を楽しむことができます。



塩分のとりすぎに気をつけよう！

食塩は料理に欠かせない調味料で、健康を保つためにも重要な働きをします。しかし、摂りすぎは生活習慣病につながる要因のひとつです。日本人の食事摂取基準2025年版では、１日当たりの食塩相当量の目標量は、12～14歳の男性は 7.0g未満、女性は 6.5g未満となっています。学校給食摂取基準では、中学生は１食当たり 2.5ｇ未満が基準値です。給食では、少ない調味料でもおいしく提供できるよう、様々な工夫をしています。

給食での減塩の工夫

ご家庭でもお試しください！

だしを効かせる



汁物のだしを効かせることで、塩やしょうゆなどが少なくてもおいしく作ることができます。また、野菜やきのこは煮込むことでだしが出ます。

酸味や香辛料、香味野菜を使う

酢などの酸味や、カレー粉やこしょうなどの香辛料、しょうがなどの香味野菜を使うことで、香りや味にアクセントがつきます。



素材の味を活かし、汁物を具だくさんにする

旬の食材を取り入れ、素材の味を活かすことや、汁物を具だくさんにすることで、少ない調味料でも満足感のある味に仕上げることができます。



風味を効かせる

ごま油を最後に入れるなど、調味料を入れるタイミングを工夫して風味を効かせることで減塩につながります。



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

令和8年　11月分献立表（詳細版）　　◎給食目標「和食のよさを知ろう」　　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いただき、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。

2日（月）　とりむね肉のひつまぶし風照焼丼 （麦ごはん） 根菜のごまサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳 （乳）

【献立のねらい】◎日本の伝統調味料 しょうゆについて知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼	
揚げ油	4
とり肉（むね）皮付き	40
とり肉（むね）皮なし	40
酒	1.2
粗塩	0.3
片栗粉	12
水	
砂糖	4.2
しょうゆ	7
酒	2
みりん	1.4
長ねぎ	5
● 根菜のごまサラダ	
まぐろフレーク	12
ごぼう	8
にんじん	5
切り干し大根	2.5
ホールコーン（冷）	5
むきえだ豆（冷）	3
ゆで塩	
ごまドレッシング	9
白すりごま	1
● たまねぎのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	40
豆腐（冷）	35
赤みそ	4.8
白みそ	4.8
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 904 kcal　たんぱく質 38.3 g

3日（火）　文化の日

※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。

4日（水）　チキンクリームライス（ターメリックライス） 白菜のスープ煮 牛乳 （乳）（小）

ターメリックについて知る

● ターメリックライス	
精白米	105
油	1
ターメリック	0.06
● チキンクリームライス	
油	0.7
ベーコン	1
とり肉（皮つき）	50
たまねぎ	65
にんじん	22
粗塩	1.4
こしょう	0.06
チーズ	5
水	28
油	7
小麦粉	8.4
調理用牛乳	72.3
豆乳	10
ほうれん草（冷）	5
● 白菜のスープ煮	
油	0.4
ベーコン	4.8
白菜	66
にんじん	10
スープの素	0.4
粗塩	0.36
こしょう	0.02
しょうゆ	0.3

エネルギー 857 kcal　たんぱく質 29.8 g

5日（木）　麦ごはん あじフライ 中濃ソース じゃが芋入り野菜炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 （乳）（小）

あじの栄養を知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● あじフライ	
揚げ油	9.1
あじフライ	70
● 中濃ソース	
中濃ソース	7
● じゃが芋入り野菜炒め	
油	0.5
豚肉（もも）	7.5
豚肉（肩）	7.5
にんじん	7
たまねぎ	10
キャベツ	22
じゃが芋	20
ゆで塩	
ピーマン	5
粗塩	0.2
こしょう	0.01
しょうゆ	2.6
にんにく	0.1
砂糖	0.9
片栗粉	0.5
● 豆腐のすまし汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
かんぴょう	3
にんじん	10
粗塩	0.7
しょうゆ	1.5
なると	8
豆腐（冷）	40
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 831 kcal　たんぱく質 30.4 g

6日（金）　ロールパン ミートポテト オニオンスープ フルーツポンチ 牛乳 （乳）（小）

給食のミートポテトについて知る

● ロールパン	
ロールパン	60
● ミートポテト	
油	0.7
にんにく	0.2
豚ひき肉（もも）	38
たまねぎ	50
にんじん	22
粗塩	0.3
こしょう	0.04
トマト水煮	17
トマトケチャップ	12
ウスターソース	2.8
チーズ	5.5
大豆ミート（小粒）	4
油	3
小麦粉	3
じゃが芋	60
ゆで塩	
● オニオンスープ	
油	0.5
たまねぎ	40
ベーコン	5
とり肉（皮つき）	10
セロリ	2
にんじん	10
水	
炒めたまねぎ（冷）	14
スープの素	1
粗塩	0.9
こしょう	0.03
● フルーツポンチ	
ミックスフルーツ	60
野菜入りゼリー	40

エネルギー 794 kcal　たんぱく質 31.3 g

9日（月）　麦ごはん かつおの磯風味 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳 （乳）

◎だしを味わう

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● かつおの磯風味	
揚げ油	3.5
かつお（角）	70
酒	0.9
しょうゆ	0.9
片栗粉	10.5
水	5.8
砂糖	1.6
しょうゆ	3.5
みりん	1
しょうが	0.4
あおさ	0.14
● 切り干し大根の炒め煮	
油	0.5
とり肉（皮なし）	7
にんじん	10
切り干し大根	4.5
油揚げ（冷）	7
水	
砂糖	1.3
しょうゆ	3.2
さやいんげん（冷）	5
● たぬき汁	
ごま油	0.65
ごぼう	15
こんにゃく	30
にんじん	15
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
えのきたけ（冷）	13
赤みそ	5
白みそ	5
長ねぎ	10

エネルギー 790 kcal　たんぱく質 37.1 g

10日（火）　麦ごはん ハンバーグ コーンソテー クリームシチュー 牛乳 （乳）（小）

シチューについて知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ハンバーグ	
ハンバーグ	70
油	0.5
たまねぎ	13
水	5
デミグラスソース	4
トマトケチャップ	5.6
ウスターソース	1.2
● コーンソテー	
油	0.3
ベーコン	2.4
にんじん	10
ホールコーン（冷）	40
むきえだ豆（冷）	10
粗塩	0.4
こしょう	0.02
● クリームシチュー	
油	0.65
ベーコン	1.3
とり肉（皮つき）	15
たまねぎ	30
にんじん	20
粗塩	0.9
こしょう	0.06
じゃが芋	35
水	
チーズ	6
調理用牛乳	50
豆乳	5
米粉	3.9

エネルギー 866 kcal　たんぱく質 33.6 g

11日（水）　麦ごはん ちくわのカレー揚げ 肉じゃが 大根のとろみ汁 牛乳 （乳）

「かわさきそだち」の大根を味わう

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ちくわのカレー揚げ	
揚げ油	2.5
焼きちくわ	50
片栗粉	7.5
砂糖	2
しょうゆ	3.2
みりん	0.2
水	4
カレー粉	0.26
● 肉じゃが	
油	0.8
豚肉（もも）	15
豚肉（肩）	15
こんにゃく	14
にんじん	20
たまねぎ	20
水	
じゃが芋	50
酒	0.4
砂糖	2
しょうゆ	5
むきえだ豆（冷）	5
● 大根のとろみ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
とり肉（皮なし）	20
大根（市内産）	30
しょうゆ	1.7
粗塩	0.8
豆腐（冷）	35
片栗粉	2
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 813 kcal　たんぱく質 33.2 g

12日（木）　麦ごはん 野菜ふりかけ パオズ スタミナ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 （乳）（小）

パオズについて知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 野菜ふりかけ	
野菜ふりかけ（袋）	1.2
● パオズ	
パオズ	50
● スタミナ炒め	
油	0.5
にんにく	0.4
しょうが	0.1
豚肉（もも）	15
豚肉（肩）	15
にんじん	8
たまねぎ	20
砂糖	1.4
しょうゆ	4.2
粗塩	0.07
オイスターソース	1.4
もやし	35
にら	5
片栗粉	1.4
ごま油	0.3
● わかめとコーンのスープ	
ベーコン	2.4
水	
とり肉（皮つき）	12
にんじん	8
たまねぎ	20
ホールコーン（冷）	24
粗塩	0.9
こしょう	0.03
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.5
片栗粉	1.2
わかめ（冷）	13

エネルギー 756 kcal　たんぱく質 30.2 g

13日（金）　麦ごはん とり肉のみそ炒め ボイル野菜 和風ドレッシング かきたまスープ 牛乳 （卵）（乳）

【献立のねらい】◎日本の伝統調味料 みそについて知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● とり肉のみそ炒め	
油	0.6
一味唐辛子	0.01
にんにく	0.3
とり肉（皮つき）	70
酒	0.9
粗塩	0.2
赤みそ	4.5
みりん	0.9
しょうゆ	1.5
砂糖	1.4
長ねぎ	5
にんじん	10
片栗粉	1.4
キャベツ	50
● ボイル野菜	
きゅうり	10
ホールコーン（冷）	20
もやし	30
ゆで塩	
● 和風ドレッシング	
和風ドレッシング（袋）	8.8
● かきたまスープ	
水	
豚肉（もも）	7.5
豚肉（肩）	7.5
にんじん	10
粗塩	0.8
がらスープ	1.3
しょうゆ	2.6
豆腐（冷）	35
片栗粉	1.3
卵	20
ほうれん草（冷）	10

エネルギー 799 kcal　たんぱく質 36.9 g

16日（月）

麦ごはん　チキンカレー
キャベツとじゃこの炒め煮
はっこう乳　乳 小

じゃこについて知る

● 麦ごはん

精白米	102
米粒麦	8

● チキンカレー

油	0.7
にんにく	0.6
しょうが	0.3
たまねぎ	42
とり肉（皮つき）	70
白ワイン	1.5
炒めたまねぎ（冷）	21
にんじん	32
水	
じゃが芋	50
トマト水煮	8
カラメルソース	2
粗塩	1.4
こしょう	0.03
しょうゆ	2
ウスターソース	4
油	5.2
小麦粉	5.8
カレー粉	1

● キャベツとじゃこの炒め煮（じゃこ）

ごま油	0.2
しらす干し	3

● キャベツとじゃこの炒め煮（キャベツ）

ごま油	0.7
キャベツ	50
にんじん	5
粗塩	0.2
しょうゆ	0.9

● はっこう乳

はっこう乳	192.6

エネルギー **856** kcal　たんぱく質 **30.5** g

17日（火）

ごはん　さけの塩焼き　五目豆
豚汁　牛乳　乳

◎ごはんのよさを知る

● ごはん

精白米	100

● さけの塩焼き

塩ざけ（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
こんにゃく	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	30
水	
じゃが芋	20
豆腐（冷）	30
赤みそ	5.5
白みそ	5.5
長ねぎ	5

エネルギー **822** kcal　たんぱく質 **39.9** g

18日（水）

ごはん　春巻き　八宝菜
青菜と豆腐のスープ　牛乳　卵 乳 小

冬野菜の白菜について知る

● ごはん

精白米	100

● 春巻き

揚げ油	2
春巻き	50

● 八宝菜

油	0.5
豚肉（もも）	10
豚肉（肩）	10
にんじん	10
たまねぎ	25
白菜	35
粗塩	0.7
こしょう	0.02
砂糖	0.15
がらスープ	0.15
オイスターソース	0.15
しょうゆ	0.9
うずら卵（水煮）	20
片栗粉	1

● 青菜と豆腐のスープ

油	0.5
ベーコン	4
とり肉（皮つき）	15
たまねぎ	25
にんじん	10
水	
豆腐（冷）	30
粗塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.2
片栗粉	0.6
ほうれん草（冷）	10

エネルギー **764** kcal　たんぱく質 **27.4** g

19日（木）

麦ごはん　豚肉の黒こしょう炒め
塩だれ野菜　すいとん　牛乳　乳 小

「かわさきそだち」のキャベツを味わう

● 麦ごはん

精白米	92
米粒麦	8

● 豚肉の黒こしょう炒め

油	0.9
豚肉（もも）	32
豚肉（肩）	32
粗塩	0.2
たまねぎ	30
にんじん	18
しょうゆ	2.7
オイスターソース	1.5
酒	0.9
粗びき黒こしょう	0.04
こしょう	0.02
にら	4
片栗粉	1.4

● 塩だれ野菜

もやし	16
キャベツ（市内産）	34
ホールコーン（冷）	10
ゆで塩	
ごま油	0.8
白いりごま	1.2
粗塩	0.4

● すいとん

水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
とり肉（皮なし）	24
にんじん	10
大根（市内産）	30
酒	1.2
粗塩	0.7
しょうゆ	2.4
長ねぎ	10
すいとん（冷）	25

エネルギー **768** kcal　たんぱく質 **34.3** g

20日（金）

高野豆腐のそぼろごはん（麦ごはん）
キャベツの塩こんぶあえ
じゃが芋のみそ汁　牛乳　乳

塩こんぶについて知る

● 麦ごはん

精白米	102
米粒麦	8

● 高野豆腐のそぼろごはん

油	0.6
しょうが	0.65
豚ひき肉（もも）	36
にんじん	20
酒	1.3
みりん	2.3
砂糖	3.5
しょうゆ	7.7
凍り豆腐	6.5
大豆ミート（小粒）	3.5

● キャベツの塩こんぶあえ

キャベツ	60
ゆで塩	
ごま油	0.5
粗塩	0.3
塩こんぶ	1.3
白いりごま	1

● じゃが芋のみそ汁

水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	27
じゃが芋	40
赤みそ	4.8
白みそ	4.8
わかめ（冷）	8

エネルギー **759** kcal　たんぱく質 **30.2** g

23日（月）

勤労感謝の日

24日（火）

麦ごはん　さばのごまみそかけ
磯香あえ　けんちん汁　牛乳　乳

◎和食のよさを知る

● 麦ごはん

精白米	92
米粒麦	8

● さばのごまみそかけ

揚げ油	3
さば（切り身・澱粉付）	60
水	7.2
赤みそ	4.3
砂糖	1.5
みりん	1.5
白いりごま	0.2
白すりごま	0.2

● 磯香あえ

もやし	15
白菜	45
にんじん	5
ゆで塩	
しょうゆ	2.7
砂糖	0.7
きざみのり	0.3

● けんちん汁

油	0.5
とり肉（皮つき）	20
ごぼう	10
にんじん	15
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
大根	15
じゃが芋	35
粗塩	0.5
豆腐（冷）	35
しょうゆ	3.6
長ねぎ	5

和食の日の行事食

エネルギー **862** kcal　たんぱく質 **30.6** g

25日（水）

麦ごはん　タッカルビ　わかめのサラダ
にらと豆腐のスープ　牛乳　乳

韓国料理「タッカルビ」を知る

● 麦ごはん

精白米	92
米粒麦	8

● タッカルビ

油	0.5
とり肉（皮つき）	55
にんにく	0.3
しょうが	0.4
長ねぎ	3
酒	1
砂糖	1.2
しょうゆ	1.8
にんじん	13
たまねぎ	18
キャベツ	20
さつま芋	10
トック	20
しょうゆ	1.8
コチジャン	3.6
ごま油	0.5
白いりごま	1

● わかめのサラダ

ホールコーン（冷）	10
にんじん	10
わかめ（冷）	6
もやし	25
きゅうり	5
ゆで塩	
たまねぎドレッシング	6

● にらと豆腐のスープ

水	
豚肉（もも）	10
豚肉（肩）	10
たまねぎ	15
粗塩	0.8
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	2.4
豆腐（冷）	40
片栗粉	1.2
にら	8
ごま油	0.6

エネルギー **813** kcal　たんぱく質 **33.1** g

26日（木）

キムたく丼（麦ごはん）
根菜汁　ヨーグルト　牛乳　乳

「かわさきそだち」のにんじんを味わう

● 麦ごはん

精白米	102
米粒麦	8

● キムたく丼

油	0.65
豚肉（もも）	30
豚肉（肩）	30
にんじん	5
キャベツ	25
白菜刻みキムチ（冷）	26
たくあんづけ	19
長ねぎ	13
しょうゆ	0.5
片栗粉	1.5
ごま油	0.4

● 根菜汁

ごま油	0.2
とり肉（皮なし）	20
ごぼう	10
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
かんぴょう	2
大根（市内産）	17
にんじん（市内産）	9
酒	0.5
粗塩	0.6
しょうゆ	3
さやいんげん（冷）	6

● ヨーグルト

ヨーグルト	100

エネルギー **832** kcal　たんぱく質 **35.5** g

27日（金）

麦ごはん　ごま塩　とり肉のから揚げ
もやし炒め　春雨の中華スープ　牛乳　乳

春雨について知る

● 麦ごはん

精白米	97
米粒麦	8

● ごま塩

黒いりごま	2.2
粗塩	0.11
水	

● とり肉のから揚げ

揚げ油	4
とり肉（皮つき）	80
酒	1
粗塩	0.6
こしょう	0.07
しょうゆ	1.1
片栗粉	12

● 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
こしょう	0.02
しょうゆ	0.7
片栗粉	0.5

● 春雨の中華スープ

油	0.5
豚肉（もも）	7.5
豚肉（肩）	7.5
たまねぎ	25
にんじん	15
水	
春雨	5
白菜	20
粗塩	0.9
こしょう	0.03
しょうゆ	1.7
がらスープ	1.3
片栗粉	0.6
チンゲン菜	5
ごま油	0.6

エネルギー **856** kcal　たんぱく質 **34.6** g

30日（月）	プルコギ丼(麦ごはん) 生揚げのスープ りんご 牛乳 (乳)

◎旬の果物「りんご」を味わい、季節を感じる

● 麦ごはん		しょうゆ	1.3
精白米	102	がらスープ	1.3
米粒麦	8	チンゲン菜	5
● プルコギ丼		**● りんご**	
豚肉(もも)	35	りんご	35.88
豚肉(肩)	35	塩水	
ごま油	1.3		
にんにく	0.4		
しょうゆ	7		
酒	2		
コチジャン	5		
砂糖	1.8		
たまねぎ	45		
にんじん	20		
もやし	20		
にら	4		
片栗粉	2		
白いりごま	1.5		
● 生揚げのスープ			
油	0.5		
とり肉(皮なし)	15		
たまねぎ	10		
にんじん	15		
水			
白菜	25		
生揚げ(冷)	35		
粗塩	0.95		
こしょう	0.03		
エネルギー **851** **kcal**		たんぱく質 **36.3** **g**	