令和８年１１月　献立表　川崎市立東橘・犬蔵・中野島・はるひ野中学校

川崎市教育委員会事務局

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。

月	火	水	木	金
2日 チキンクリームライス 乳 小 （ターメリックライス） 野菜ソテー みかん 牛乳 乳 906kcal　30.7g	3日  文化の日 	4日 ごはん まぐろと大豆の みそがらめ もやしのうま煮 のっぺい汁 牛乳 乳 832kcal　34.5g	5日 ごはん 豚肉のこく旨ねぎ塩焼き ピリ辛キンピラごぼう みそ汁 牛乳 乳  805kcal　35.1g	6日 ごはん 赤しそふりかけ ちくわのカレー天ぷら 小 ごまあえ 煮込みうどん 小 牛乳 乳 798kcal　28.9g
9日 カレーそぼろごはん （麦ごはん） ごま酢あえ みそ汁 ヨーグルト 乳 牛乳 乳 815kcal　32.7g	10日 黒食パン 小 ポテトグラタン 乳 小 ジュリエンヌスープ 牛乳 乳 796kcal　33.5g	11日 ごはん 生揚げのキムチ炒め 三色ナムル 卵スープ 卵 牛乳 乳 789kcal　31.3g	12日 ごはん 蒸ししゅうまい 小 チャプチェ わかめとコーンのスープ 牛乳 乳 807kcal　24.7g	13日 こぎつねごはん （ごはん） ししゃもの磯辺揚げ 小 豚汁 牛乳 乳  802kcal　34.0g
16日 ごはん さばの塩焼き とり肉と大根の煮物 みそ汁 牛乳 乳  849kcal　31.6g	17日 麦ごはん ポークカレー 小 ピクルス はっこう乳 乳 853kcal　28.1g	18日 ごはん 豆腐ハンバーグ おろしソース ボイル野菜 和風かつおドレッシング 沢煮椀  牛乳 乳 756kcal　29.7g	19日 マーボー丼 （麦ごはん） 中華スープ りんご 牛乳 乳 779kcal　32.0g	20日 能登復興応援メニュー ごはん かつおのつけ揚げ 白菜のおかかあえ めった汁 牛乳 乳  848kcal　40.0g
■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	24日 中華丼 卵 （麦ごはん） 青菜ときのこのスープ りんご 牛乳 乳 805kcal　32.1g	25日 和食の日の行事食 ごはん 銀ひらすの西京焼き 煮びたし けんちん汁  牛乳 乳 772kcal　35.1g	26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 876kcal　32.2g	27日 ごはん ヤンニョムチキン 塩だれ野菜 わかめスープ 牛乳 乳 826kcal　38.2g
30日 ごはん ホキフライ 小 中濃ソース ボイル野菜 ごまドレッシング ポタージュ 乳 牛乳 乳 901kcal　29.7g				

20日　能登復興応援メニュー

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。



★県内産の食材は、牛乳、キャベツ、大根です。
★「かわさきそだち」市内産の野菜
　５日　豚肉のこく旨ねぎ塩焼き「長ねぎ」
　１３日　豚汁「大根」
　１６日　とり肉と大根の煮物「大根」
　　みそ汁「大根葉」
　１８日　ボイル野菜「ブロッコリー」
　２０日　めった汁「大根」「さつま芋」
　２５日　煮びたし「小松菜」
（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。）
※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。

菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。



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。

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（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。



令和　8 年　11　月分献立表　　給食回数　19 回　　◎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。

川崎市立中学校　自校調理校

2日（月）　チキンクリームライス（ターメリックライス）　野菜ソテー　みかん　牛乳　乳 小

【献立のねらい】 季節の果物・みかんを味わう

●ターメリックライス		こしょう	0.01
精白米	110	**●みかん**	
ターメリック	0.07	みかん	80
●チキンクリームライス			
油	0.5		
ベーコン	1		
とり肉（皮つき）	54		
たまねぎ	65		
にんじん	15		
粗塩	1.3		
こしょう	0.06		
水	30		
エリンギ	5		
しめじ	5		
油	7.5		
小麦粉	7.5		
牛乳	85		
米粉	1		
●野菜ソテー			
油	0.5		
ベーコン	2.6		
にんじん	6		
ゆで塩			
ホールコーン（冷）	20		
キャベツ	30		
ほうれん草	10		
ゆで塩			
粗塩	0.26		

エネルギー 906 kcal　たんぱく質 30.7 g

4日（水）　ごはん　まぐろと大豆のみそがらめ　もやしのうま煮　のっぺい汁　牛乳　乳

◎のっぺい汁を知る

●ごはん		水	156
精白米	105	こんぶ	0.65
●まぐろと大豆のみそがらめ		厚けずり節（かつお）	6.5
揚げ油	2	にんじん	22
蒸し大豆	40	大根	40
片栗粉	6	里芋	33
揚げ油	1.8	こんにゃく	18
まぐろ（角）	32	油揚げ（冷）	7
しょうが	0.55	粗塩	0.35
しょうゆ	1.4	しょうゆ	3.5
片栗粉	5.76	長ねぎ	10
水	6	片栗粉	1.8
赤みそ（減塩）	3.3		
砂糖	2.2		
みりん	1.1		
●もやしのうま煮			
油	0.5		
しょうが	0.13		
豚肉（もも）	7		
砂糖	1		
しょうゆ	3.5		
にんじん	7		
ゆで塩			
もやし	58		
片栗粉	0.8		
にら	4		
●のっぺい汁			

エネルギー 832 kcal　たんぱく質 34.5 g

5日（木）　ごはん　豚肉のこく旨ねぎ塩焼き　ピリ辛キンピラごぼう　みそ汁　牛乳　乳

「かわさきそだち」の長ねぎを味わう

●ごはん		水	156
精白米	105	こんぶ	0.65
●豚肉のこく旨ねぎ塩焼き		厚けずり節（かつお）	6.5
油	0.5	たまねぎ	40
豚肉（もも）	40	豆腐（冷）	30
豚肉（肩）	40	赤みそ（減塩）	5.4
酒	1	白みそ（減塩）	5.4
ごま油	0.5	小松菜	13
長ねぎ（市内産）	20	ゆで塩	
砂糖	0.6		
しょうゆ	0.8		
粗塩	0.7		
中華スープの素	0.6		
粗びき黒こしょう	0.06		
片栗粉	0.3		
●ピリ辛キンピラごぼう			
油	0.5		
まぐろフレーク	10		
ごぼう	18		
つきこんにゃく	15		
にんじん	18		
砂糖	1.5		
しょうゆ	3		
みりん	1.3		
白いりごま	0.5		
ラー油	0.3		
●みそ汁			

エネルギー 805 kcal　たんぱく質 35.1 g

6日（金）　ごはん　赤しそふりかけ　ちくわのカレー天ぷら　ごまあえ　煮込みうどん　牛乳　乳 小

うどんについて知る

●ごはん		ごぼう	7
精白米	90	にんじん	10
●赤しそふりかけ		大根	35
赤しそ（粉）	0.8	ゆでうどん（無塩・冷）	65
●ちくわのカレー天ぷら（2）		みりん	1.2
揚げ油	6.5	粗塩	0.24
焼きちくわ（減塩）	50	しょうゆ	7.2
小麦粉	5	長ねぎ	15
片栗粉	0.1	ほうれん草	13
カレー粉	0.3	ゆで塩	
水			
●ごまあえ			
もやし	20		
キャベツ	30		
小松菜	10		
ゆで塩			
砂糖	1		
しょうゆ	2.1		
白いりごま	2.5		
●煮込みうどん			
水	180		
こんぶ	0.65		
厚けずり節（かつお）	6.5		
豚肉（もも）	10		
豚肉（肩）	10		
酒	1.2		

エネルギー 798 kcal　たんぱく質 28.9 g

9日（月）　カレーそぼろごはん（麦ごはん）　ごま酢あえ　みそ汁　ヨーグルト　牛乳　乳

◎だしについて知る

●麦ごはん		こんぶ	0.65
精白米	95	厚けずり節（かつお）	6.5
米粒麦	15	たまねぎ	25
		油揚げ（冷）	6.5
●カレーそぼろごはん		じゃが芋	40
油	0.45	赤みそ（減塩）	5.4
豚ひき肉（もも）	45	白みそ（減塩）	5.4
大豆ミート（小粒）	3.6	わかめ（冷）	7.8
にんじん	15		
酒	3	**●ヨーグルト**	
しょうゆ	7.5	ヨーグルト	70
砂糖	2.5		
カレー粉	0.7		
ピーマン	10.5		
ゆで塩			
●ごま酢あえ			
もやし	35		
きゅうり	10		
にんじん	10		
ゆで塩			
ホールコーン（冷）	10		
酢	1.15		
砂糖	0.96		
粗塩	0.19		
しょうゆ	1.92		
白いりごま	0.8		
●みそ汁			
水	156		

エネルギー 815 kcal　たんぱく質 32.7 g

10日（火）　黒食パン　ポテトグラタン　ジュリエンヌスープ　牛乳　乳 小

じゃが芋の栄養について知る

●黒食パン		こしょう	0.04
黒食パン	60	スープの素	1.3
●ポテトグラタン			
油	0.5		
ベーコン	2.6		
とり肉（皮なし）	35		
たまねぎ	32.5		
にんじん	13		
粗塩	0.52		
こしょう	0.04		
エリンギ	5		
チーズ	5.5		
油	5.2		
小麦粉	5.2		
牛乳	68		
脱脂粉乳	5		
じゃが芋	91		
粉チーズ	4		
パン粉	0.75		
●ジュリエンヌスープ			
油	0.5		
ベーコン	5.2		
セロリ	3		
にんじん	15		
たまねぎ	40		
水			
キャベツ	52		
粗塩	0.8		

エネルギー 796 kcal　たんぱく質 33.5 g

11日（水）　ごはん　生揚げのキムチ炒め　三色ナムル　卵スープ　牛乳　卵 乳

韓国の食文化を知る

●ごはん		ごま油	0.6
精白米	105	白いりごま	2
●生揚げのキムチ炒め		**●卵スープ**	
油	0.5	油	0.5
豚肉（もも）	7.5	ベーコン	1.3
豚肉（肩）	7.5	とり肉（皮なし）	20
たけのこ（水煮）	10	たまねぎ	20
たまねぎ	24	水	
エリンギ	8	粗塩	0.8
白菜刻みキムチ（冷）	10	こしょう	0.04
酒	0.5	ホールコーン（冷）	20
中華スープの素	1	コーンピューレ（冷）	20
しょうゆ	2.5	片栗粉	1.3
砂糖	0.4	卵	25
片栗粉	1		
生揚げ（冷）	35		
にら	6		
ごま油	0.5		
●三色ナムル			
ごま油	0.5		
にんにく	0.3		
もやし	45		
にんじん	15		
ゆで塩			
ほうれん草	20		
ゆで塩			
粗塩	0.5		
みりん	0.13		

エネルギー 789 kcal　たんぱく質 31.3 g

12日（木）　ごはん　蒸ししゅうまい　チャプチェ　わかめとコーンのスープ　牛乳　乳 小

韓国料理・チャプチェを知る

●ごはん		**●わかめとコーンのスープ**	
精白米	105	ベーコン	5.2
●蒸ししゅうまい（3）		水	
しゅうまい	54	にんじん	15
●チャプチェ		たまねぎ	40
油	0.5	ホールコーン（冷）	28
にんにく	0.2	粗塩	0.9
豚肉（もも）	7.5	こしょう	0.03
豚肉（肩）	7.5	中華スープの素	1.5
粗塩	0.1	しょうゆ	1.3
こしょう	0.01	片栗粉	1.3
オイスターソース	1	わかめ（冷）	13
たまねぎ	20		
エリンギ	8		
しょうゆ	1		
砂糖	0.3		
酒	0.3		
もやし	15		
にんじん	8		
キャベツ	15		
ゆで塩			
春雨	6		
にら	3		
しょうゆ	3.6		
砂糖	0.6		
白いりごま	0.5		
ごま油	0.5		

エネルギー 807 kcal　たんぱく質 24.7 g

13日（金）　こぎつねごはん（ごはん）　ししゃもの磯辺揚げ　豚汁　牛乳　乳 小

ししゃもを味わう

●ごはん		水	
精白米	90	大根（市内産）	40
●こぎつねごはんの具		豆腐	26
水		赤みそ（減塩）	5.4
酒	1.2	白みそ（減塩）	5.4
砂糖	4.3	長ねぎ	13
粗塩	0.12		
しょうゆ	8.6		
油揚げ（冷）	24		
にんじん	24		
酢	4.3		
さやいんげん（冷）	3		
ゆで塩			
白いりごま	1.4		
●ししゃもの磯辺揚げ（2）			
揚げ油	2		
子持ちししゃも	40		
小麦粉	4		
あおさ	0.2		
水			
●豚汁			
油	0.5		
豚肉（もも）	15		
豚肉（肩）	15		
ごぼう	6.5		
にんじん	19.5		
こんにゃく	13		

エネルギー 802 kcal　たんぱく質 34.0 g

16日（月）　ごはん　さばの塩焼き　とり肉と大根の煮物　みそ汁　牛乳　乳

◎「かわさきそだち」の大根をまるごと味わう

●ごはん		ゆで塩	
精白米	105		
●さばの塩焼き			
塩さば（切り身）	60		
●とり肉と大根の煮物			
油	0.4		
しょうが	0.4		
とり肉（皮つき）	26		
酒	2.6		
にんじん	10		
こんにゃく	13		
水			
大根（市内産）	45		
砂糖	0.9		
みりん	1.8		
しょうゆ	3.5		
むきえだ豆（冷）	3		
ゆで塩			
●みそ汁			
水	156		
こんぶ	0.65		
厚けずり節（かつお）	6.5		
じゃが芋	36		
たまねぎ	30		
赤みそ（減塩）	5.4		
白みそ（減塩）	5.4		
大根葉（市内産）	5		

エネルギー 849 kcal　たんぱく質 31.6 g

令和　8 年　11　月分献立表　　給食回数　19 回　　◎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。

川崎市立中学校　自校調理校

17日（火）　麦ごはん　ポークカレー　ピクルス　はっこう乳　乳 小

ピクルスの効用について知る

●麦ごはん		粗塩	0.39
精白米	95		
米粒麦	15	**●はっこう乳**	
		はっこう乳	192.6
●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		
たまねぎ	94		
にんじん	32		
粗塩	1.4		
こしょう	0.02		
水			
じゃが芋	65		
トマト水煮(缶)	8		
ウスターソース	3.85		
しょうゆ	2.2		
カレー粉	1.2		
油	6.4		
小麦粉	6.4		
●ピクルス			
大根	26		
にんじん	9.1		
ゆで塩			
きゅうり	13		
砂糖	2.6		
酢	3.9		

エネルギー　853 kcal　　たんぱく質　28.1 g

18日（水）　ごはん　豆腐ハンバーグおろしソース　ボイル野菜　和風かつおドレッシング　沢煮椀　牛乳　乳

「かわさきそだち」のブロッコリーを味わう

●ごはん		水	
精白米	105	こんぶ	0.65
		厚けずり節(かつお)	6.5
●豆腐ハンバーグおろしソース		豚肉(もも)	10
豆腐ハンバーグ	80	豚肉(肩)	10
水	6.5	ごぼう	6.5
砂糖	3	たけのこ(水煮)	8
しょうゆ	5	にんじん	13
みりん	2	大根	25
大根おろし(冷)	30	えのきたけ	6.5
片栗粉	0.3	しょうが	0.39
		粗塩	0.8
●ボイル野菜		しょうゆ	1.95
もやし	30	片栗粉	0.65
にんじん	5	水菜	6.5
ホールコーン(冷)	20		
ブロッコリー(市内産)	10		
ゆで塩			
●和風かつおドレッシング			
水	1.5		
酢	3		
しょうゆ	4		
砂糖	1.5		
ごま油	0.5		
けずり節(かつお)	0.2		
片栗粉	0.1		
水			
●沢煮椀			

エネルギー　756 kcal　　たんぱく質　29.7 g

19日（木）　マーボー丼(麦ごはん)　中華スープ　りんご　牛乳　乳

季節の果物・りんごを味わう

●麦ごはん		しょうゆ	2.6
精白米	95	片栗粉	1.95
米粒麦	15	チンゲン菜	13
●マーボー丼		**●りんご(1／4)**	
油	0.5	りんご	57.5
にんにく	0.2	塩水	
しょうが	0.3		
豆板醤	0.3		
豚ひき肉(もも)	30		
砂糖	1.6		
しょうゆ	3.85		
トマトケチャップ	13.2		
水	11		
赤みそ(減塩)	3.3		
豆腐(冷)	85		
大豆ミート(小粒)	3		
長ねぎ	15		
片栗粉	2		
ラー油	0.2		
●中華スープ			
水			
とり肉(皮なし)	20		
たけのこ(水煮)	10		
にんじん	13		
たまねぎ	35		
粗塩	0.9		
こしょう	0.04		
中華スープの素	1.5		

エネルギー　779 kcal　　たんぱく質　32.0 g

20日（金）　ごはん　かつおのつけ揚げ　白菜のおかかあえ　めった汁　牛乳　乳

◎能登応援献立を味わう

●ごはん		さつま芋(市内産)	30
精白米	105	油揚げ(冷)	6.5
		赤みそ(減塩)	6.8
●かつおのつけ揚げ		白みそ(減塩)	4
揚げ油	3	能登白ねぎ	15
かつお(角)	60	ほうれん草	6.5
粗塩	0.1	ゆで塩	
こしょう	0.03		
片栗粉	9		
水			
砂糖	1.62		
しょうゆ	2.7		
みりん	2.16		
●白菜のおかかあえ			
白菜	56		
もやし	21		
小松菜	21		
ゆで塩			
しょうゆ	2.6		
けずり節(かつお)	0.7		
●めった汁			
油	0.5		
豚肉(もも)	15		
豚肉(肩)	15		
ごぼう	6.5		
にんじん	13	能登復興応援メニュー	
水	156		
大根(市内産)	30		

エネルギー　848 kcal　　たんぱく質　40.0 g

24日（火）　中華丼(麦ごはん)　青菜ときのこのスープ　りんご　牛乳　卵 乳

うずら卵について知る

●麦ごはん		中華スープの素	1.5
精白米	95	しょうゆ	1.3
米粒麦	15	春雨	5.2
		片栗粉	0.65
●中華丼		チンゲン菜	15
油	1		
豚肉(もも)	22.5	**●りんご(1／4)**	
豚肉(肩)	22.5	りんご	57.5
にんじん	20	塩水	
ゆで塩			
たけのこ(水煮)	10		
たまねぎ	30		
白菜	70		
粗塩	0.85		
砂糖	1.3		
中華スープの素	0.26		
オイスターソース	0.26		
しょうゆ	1.6		
なると	6.5		
片栗粉	2.6		
うずら卵(水煮)	20		
ごま油	0.65		
●青菜ときのこのスープ			
水	156		
とり肉(皮なし)	20		
にんじん	15		
しめじ	13		
粗塩	0.9		
こしょう	0.04		

エネルギー　805 kcal　　たんぱく質　32.1 g

25日（水）　ごはん　銀ひらすの西京焼き　煮びたし　けんちん汁　牛乳　乳

◎和食の日の行事食を味わう

●ごはん		油	0.5
精白米	105	とり肉(皮なし)	20
		ごぼう	13
●銀ひらすの西京焼き		にんじん	13
銀ひらす(切り身)	60	こんにゃく	26
酒	1	水	156
水	6	こんぶ	0.65
赤みそ(減塩)	1	厚けずり節(かつお)	6.5
京風白みそ	4	じゃが芋	40
砂糖	1.8	粗塩	0.6
みりん	1.4	豆腐	30
しょうゆ	0.4	しょうゆ	3.5
片栗粉	0.3	長ねぎ	13
●煮びたし			
水	13		
こんぶ	0.05		
厚けずり節(かつお)	1.5		
砂糖	0.7		
粗塩	0.3		
しょうゆ	1.5		
みりん	0.9		
油揚げ(冷)	6.5		
にんじん	13		
ゆで塩			
もやし	33		
小松菜(市内産)	19		
ゆで塩			
●けんちん汁		和食の日の行事食	

エネルギー　772 kcal　　たんぱく質　35.1 g

26日（木）　麦ごはん　きのこのストロガノフ　キャベツのスープ煮　牛乳　乳 小

きのこの栄養について知る

●麦ごはん		粗塩	0.42
精白米	95	こしょう	0.01
米粒麦	15		
●きのこのストロガノフ			
油	1		
豚肉(もも)	32.5		
豚肉(肩)	32.5		
たまねぎ	84.5		
にんじん	26		
水	39		
粗塩	0.5		
こしょう	0.07		
デミグラスソース	17.7		
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		
エリンギ	13		
えのきたけ	13		
しめじ	13		
油	6.4		
小麦粉	6.4		
生クリーム	3.9		
●キャベツのスープ煮			
油	0.5		
ベーコン	5.6		
キャベツ	77		
にんじん	7		
スープの素	0.42		

エネルギー　876 kcal　　たんぱく質　32.2 g

27日（金）　ごはん　ヤンニョムチキン　塩だれ野菜　わかめスープ　牛乳　乳

韓国料理・ヤンニョムチキンを味わう

●ごはん		豚肉(肩)	13
精白米	105	にんじん	13
		粗塩	0.91
●ヤンニョムチキン		こしょう	0.04
揚げ油	4	水	156
とり肉(むね・皮つき)	80	中華スープの素	1.5
酒	1.2	しょうゆ	1.3
片栗粉	12	えのきたけ	6.5
水	4	片栗粉	1.3
にんにく	0.4	わかめ(冷)	13
しょうが	0.3	長ねぎ	13
しょうゆ	3		
砂糖	3		
コチジャン	0.8		
トマトケチャップ	4		
酒	0.5		
みりん	0.5		
●塩だれ野菜			
もやし	40		
キャベツ	15		
にんじん	5		
ゆで塩			
ごま油	0.45		
粗塩	0.4		
白いりごま	1.5		
●わかめスープ			
油	0.5		
豚肉(もも)	13		

エネルギー　826 kcal　　たんぱく質　38.2 g

30日（月）　ごはん　ホキフライ　中濃ソース　ボイル野菜　ごまドレッシング　ポタージュ　牛乳　乳

ポタージュについて知る

●ごはん			
精白米	105		
●ホキフライ			
揚げ油	9.1		
ホキフライ	70		
●中濃ソース			
中濃ソース	6		
●ボイル野菜			
にんじん	10		
もやし	20		
キャベツ	30		
ゆで塩			
●ごまドレッシング			
ごまドレッシング(袋)	8.4		
●ポタージュ			
油	0.5		
とり肉(皮なし)	20		
たまねぎ	32.5		
にんじん	13		
粗塩	0.9		
こしょう	0.01		
じゃが芋	70		
水			
米粉	3.9		
生クリーム	9		

エネルギー　901 kcal　　たんぱく質　29.7 g