

月	火	水	木	金
1日 麦ごはん さばの香味ソース* 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 859kcal 29.9g	2日 麦ごはん 生揚げの四川煮* ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳) 818kcal 32.4g	3日 麦ごはん いかの吉野揚げ* 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 846kcal 37.8g	4日 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 根菜汁 牛乳★(乳) 762kcal 36.3g	5日 ハヤシライス(乳)小 (麦ごはん) キャベツのスープ煮* 牛乳★(乳) 871kcal 30.0g
8日 歯と口の健康週間の行事食 麦ごはん ししゃもフライ(小) 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 793kcal 25.4g	9日 ごはん とり肉の甘酢炒め 塩だれ野菜 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳) 754kcal 31.6g	10日 ツナそぼろごはん*(麦ごはん) きゅうりのしょうが風味 タイピーエン(卵) 牛乳★(乳) 796kcal 26.4g	11日 ごはん とり肉のレモンじょうゆ もやしのおかか炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 872kcal 34.5g	12日 麦ごはん チキンカレー(小) 「かわさきそだち」のサラダ 牛乳★(乳) 867kcal 31.9g
15日 ブルコギ丼*(麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 893kcal 38.0g	16日 麦ごはん とり肉のから揚げ* もやしのうま煮 とうがんとみそ汁 牛乳★(乳) 849kcal 35.5g	17日 ロールパン★(小) ミートパスタ(小) ジュリエンスープ フルーツボンチ 牛乳★(乳) 799kcal 31.7g	18日 麦ごはん まぐろのみそがらめ* ごまあえ けんちん汁* 牛乳★(乳) 815kcal 38.4g	19日 麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) 春雨の塩炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳) 787kcal 28.3g
22日 麦ごはん のりかつおふりかけ 韓国風肉じゃが* 三色ナムル 青菜ときのこのスープ 牛乳★(乳) 762kcal 30.8g	23日 ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) ポイル野菜 和風ドレッシング カレーシチュー*(乳)小 牛乳★(乳) 893kcal 35.4g	24日 麦ごはん 春巻き(小) ホイコーロー* わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 811kcal 31.0g	25日 ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 755kcal 30.6g	26日 タコライス*(麦ごはん) タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ(乳) もずくスープ 牛乳★(乳) 760kcal 34.0g
29日 ガパオライス*(麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 806kcal 33.4g	30日 ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ(小) 肉野菜炒め にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳) 861kcal 30.1g	<p>※県内産の食材は、牛乳です。キャベツ、とうがんと、豚肉は県内を含む複数の産地より調達します。</p> <p>※「かわさきそだち」市内産の野菜</p> <p>12日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」</p> <p>15日 トマトと卵のスープ「トマト」「たまねぎ」</p> <p>25日 かんぴょうのみそ汁「たまねぎ」</p> <p>(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。)</p> <p>※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、学校からの配布物などでご確認いただくようお願いいたします。</p> <p>※★のついているものは、学校に直接配送されます。</p> <p>※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。</p>		

学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

*がった料理はレシピやレシピ動画を紹介しています。ご家庭でも給食の味を楽しんでください。

URLをクリック ↓ ↓

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000125035.html>

学校給食費の口座振替日(納期限)

※前日までに登録口座に入
【第1期】(4・5月分)6月30日(火) 金・残高のご確認をしていた
【第2期】(6月分) 7月31日(金) だきますようお願いいたします。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の産地、放射能検査の結果については、HPに掲載しています。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.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。

だんだんと日差しが強くなり、暑くなってきました。こまめな水分補給はもちろん、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心がけましょう。6月は「食育月間」です。特別な活動をしなくても、日ごろの食事を振り返ることが健全な食生活を実践できる力を育みます。ぜひ意識してみてください。

めざ しょくいくのよく
目指せ食育力
UP!

しょくいく 食育クイズ

<p>1. 6月4日から10日は、「歯と〇〇の健康週間」です。〇〇に当てはまる言葉は？</p> <p>① <input type="checkbox"/> 骨 ② <input type="checkbox"/> 筋肉</p>	<p>2. 川崎市内で生産された農産物の総称は？</p> <p>① かわさきっこ ② かわさきそだち ③ かわさきーず</p>	<p>3. ししゃもを漢字で表すと？</p> <p>① 柳葉魚 ② 秋刀魚 ③ 旗魚</p>
<p>4. 川崎市の中学校給食の1食平均でとれる野菜の量は？</p> <p>① 70g ② 100g ③ 125g</p>	<p>5. カルシウムの必要量が一番多くなる時期は？</p> <p>① 1～2歳 ② 12～14歳 ③ 65～74歳</p>	<p>6. ジュリエンヌスープのジュリエンヌの意味は？</p> <p>① 野菜たっぷり ② コンソメ味 ③ 千切り</p>

歯と骨を健康に保つためにカルシウムをしっかりとりよう！

成長期は、骨の形成が活発な時期なので、カルシウムをととても多く必要としています。しかし、家庭での食事だけでは不足しがちな現状があります。文部科学省が策定している「学校給食摂取基準」では、家庭で不足が考えられる分のカルシウムを給食で補うよう、一日の必要量（日本人の食事摂取基準の推奨量）の50%を給食で摂取することとなっています。そのため、カルシウムの量が多く体内への吸収がよい牛乳を給食で提供しています。

ぎゅうにゅういっほんぶん
牛乳一本分(200ml)の
カルシウムを他の食品で
とろうとすると…

 ひやっこ 2皿	 こまつ菜 お浸し 2皿	 なっとう 5パック	 ししゃも 4匹
-------------	-----------------	---------------	-------------

クイズ解答

- ①口 令和8年度 歯と口の健康週間の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。
- ②かわさきそだち 公募により決定した名称です。PRキャラクター「菜果ちゃん」は、川崎市内でとれる様々な農産物を頭にのせた妖精です。
- ①柳葉魚 ②は秋刀魚、③は旗魚です。
- ③125g 野菜の一日の摂取量の目安は350gです。
- ②12～14歳 中学生は身長や体重の増加が著しい時期のため、カルシウムの必要量が多くなります。
- ③千切り ジュリエンヌはフランス語です。

令和8年 6月分献立表(詳細版)

◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

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。

川崎市南部学校給食センター A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(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
麦ごはん さいばの香味ソース 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 牛乳	麦ごはん 生揚げの四川煮 ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳	麦ごはん いかの吉野揚げ 五目豆 豚汁 牛乳	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 根菜汁 牛乳	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳
【献立のねらい】◎カルシウムを多く含む食品を知る	じゃが芋の栄養を知る	◎かむことを意識して食べる	しょうがについて知る	◎キャベツに含まれるビタミンKについて知る
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●さいばの香味ソース 揚げ油 3 さいば(切り身・澱粉付) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 6.6 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24 ●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 ●豆腐のみそ汁 水	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 32 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ●ポテトサラダ じゃが芋 55 にんじん 8 きゅうり 8 たまねぎ 8 ゆで塩 粗塩 0.3 砂糖 0.5 酢 0.5 しょうゆ 0.02 水 0.5	●麦ごはん ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用) 精白米 92 米粒麦 8 ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 1.5 酒 60 粗塩 0.3 キャベツ 25 片栗粉 10.2 ●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 1.4 しょうゆ 1.8 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 水 15 とうがん 25	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●豚肉のしょうが焼き 油 0.3 しょうが 2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 たまねぎ 25 砂糖 0.5 しょうゆ 4.7 ●おひたし 水 0.1 ごんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 2.9 しょうゆ 1 みりん 8 油揚げ(冷) 42 もやし 10 小松菜 10 ゆで塩 ●根菜汁 ごま油 0.2 とり肉(皮なし) 20	ごぼう 10 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 粗塩 0.5 しょうゆ 3 さやいんげん(冷) 5 ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 ごしょう 35 じゃが芋 10 トマト水煮 12 トマトケチャップ 6.5 デミグラスソース 4.6 ウスターソース 2 砂糖 0.1 油 5.7 小麦粉 6.4 生クリーム 3 ●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4 キャベツ 66
エネルギー 859 kcal たんぱく質 29.9 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 32.4 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 37.8 g	エネルギー 762 kcal たんぱく質 36.3 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 30.0 g
麦ごはん ししゃもフライ 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳	ごはん とり肉の甘酢炒め 塩だれ野菜 豆腐のすまし汁 牛乳	ツナをぼろごはん(麦ごはん) きゅうりのしょうが風味 タイビーエン 牛乳	ごはん とり肉のレモンじょうゆ もやしのおかか炒め たまねぎのみそ汁 牛乳	麦ごはん チキンカレー 「かわさきそだち」のサラダ 牛乳
◎歯と口の健康について考える	◎牛乳のカルシウムについて知る	夏野菜のきゅうりについて知る	とり肉のレモンじょうゆを味わう	「かわさきそだち」のサラダを味わう
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ししゃもフライ 揚げ油 6.5 子持ちししゃもフライ 50 ●中濃ソース 中濃ソース 6 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 ●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 ごんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 切り干し大根 3.5 たまねぎ 16	●ごはん 精白米 105 ●とり肉の甘酢炒め ごま油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 70 粗塩 0.2 ごしょう 0.01 酒 1.5 しょうゆ 1.5 たまねぎ 20 にんじん 5 酢 4 砂糖 2.7 粗塩 0.1 トマトケチャップ 6 ビーマン 5 片栗粉 0.7 ●塩だれ野菜 ホールコーン(冷) 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.4 ●豆腐のすまし汁	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ツナをぼろ 水 0.8 にんじん 22 まぐろフレーク 46 酒 2 砂糖 2 しょうゆ 2.6 ●きゅうりのしょうが風味 きゅうり 46 ごま油 1.3 しょうが 0.65 酢 2.6 砂糖 1.3 粗塩 0.4 しょうゆ 1.3 ●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 6 豚肉(肩) 6 酒 0.5 たまねぎ 25 水 10 にんじん 10	●ごはん 精白米 105 たまねぎ 0.9 じゃが芋 0.02 油揚げ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6 ●もやしのおかか炒め ごま油 0.5 にんじん 8 もやし 54 ゆで塩 0.7 しょうゆ 2.8 チンゲン菜 10 けずり節(かつお) 0.8 白いりごま 1.2 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 ごんぶ 0.6	●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 炒めたまねぎ(冷) 21 とり肉(皮つき) 70 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 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 ごしょう 2 しょうゆ 4 ウスターソース 5.2 油 5.8 小麦粉 1 ●「かわさきそだち」のサラダ キャベツ 30 きゅうり(市内産) 17 湘南レッド(市内産) 5 ポークハム 7
エネルギー 793 kcal たんぱく質 25.4 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 31.6 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 26.4 g	エネルギー 872 kcal たんぱく質 34.5 g	エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.9 g

歯と口の健康週間の行事食

15日(月)	ブルコギ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ ヨーグルト 牛乳	16日(火)	麦ごはん とり肉のから揚げ もやしのうま煮 とうがんとみそ汁 牛乳	17日(水)	ロールパン ミートバスタ ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳	18日(木)	麦ごはん まぐろのみそがらめ ごまあえ けんちん汁 牛乳	19日(金)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 春雨の塩炒め 生揚げのスープ 牛乳
「かわさきそだち」について知る		夏野菜のとうがんにして知る		マカロニについて知る		◎まぐろに含まれるビタミンDについて知る		生揚げについて知る	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	トマト(市内産) 23 片栗粉 1.2 卵 8 ほうれん草(冷) 5	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	油揚げ(冷) 8 とうがんとみそ汁 30 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5	●ロールパン ロールパン 60	しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 37 粗塩 0.5 豆腐(冷) 40 しょうゆ 3.6 長ねぎ 5	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	粗塩 0.95 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3 がらスープ 1.3 小松菜 5
●ブルコギ丼 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 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	●ヨーグルト ヨーグルト 70	●とり肉のから揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1 粗塩 0.8 こしょう 0.07 にんにく 0.4 片栗粉 12	●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 片栗粉 0.8 にら 4	●ミートバスタ 油 0.4 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 50 たまねぎ 55 にんじん 15 粗塩 0.6 こしょう 0.04 トマト水煮 15 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 9 ウスターソース 2 砂糖 0.3 リボンマカロニ 30 ゆで塩 1 油 1.2 小麦粉 1.2	●フルーツポンチ ミックスフルーツ 60 野菜入りゼリー 40	●まぐろのみそがらめ 揚げ油 3 まぐろ(角) 60 しょうが 0.5 しょうゆ 1.8 片栗粉 10.8 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1	●ごまあえ もやし 15 キャベツ 35 小松菜 5 ゆで塩 1 砂糖 1 しょうゆ 3 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2	●春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 たまねぎ 15 にんじん 5 粗塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 2 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2	●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 25 キャベツ 15 生揚げ(冷) 35
●トマトと卵のスープ 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ(市内産) 30 水 1 粗塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 0.9	●とうがんとみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 じゃが芋 20	●とうがんとみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 じゃが芋 20	●とうがんとみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 じゃが芋 20	●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 25 スープの素 1.3	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 20 ごぼう 15 にんじん 17	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 20 ごぼう 15 にんじん 17	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 20 ごぼう 15 にんじん 17	●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 25 キャベツ 15 生揚げ(冷) 35	●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 25 キャベツ 15 生揚げ(冷) 35
エネルギー 893 kcal	たんぱく質 38.0 g	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 35.5 g	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 31.7 g	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 38.4 g	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 28.3 g
22日(月)	麦ごはん のりかつおふりかけ 韓国風肉じゃが 三色ナムル 青菜ときのこのスープ 牛乳	23日(火)	ごはん ハンバーグたまねぎソース ポイル野菜 和風ドレッシング カレーシチュー 牛乳	24日(水)	麦ごはん 春巻き ホイコーロー わかめとコーンのスープ 牛乳	25日(木)	ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳	26日(金)	タコライス(麦ごはん 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
コチジャンについて知る		カレーシチューを味わう		わかめの栄養を知る		「かわさきそだち」のたまねぎについて知る		沖縄料理のタコライスを味わう	
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	にんにく 0.1 粗塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●麦ごはん 精白米 100	じゃが芋 50 水 4 チーズ 6 カレー粉 0.5 調理用牛乳 50 油 4 小麦粉 4 ほうれん草(冷) 6	●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50	●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50	●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 60 酒 0.6 しょうゆ 1.7 がらスープ 3.6 砂糖 2 しょうゆ 3.5 みりん 2 片栗粉 0.48	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	●もずくスープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 20 にんじん 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 0.8 こしょう 0.03 しょうゆ 1.2 チリパウダー 0.06 たまねぎ 0.6 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 もずく 10	●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 粗塩 0.8 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
●のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3	●青菜ときのこのスープ 油 0.5 ベーコン 4 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 ごんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 8 エリンギ 8 えのきたけ(冷) 9 粗塩 0.8 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10	●ポイル野菜 にんじん 10 ホールコーン(冷) 15 もやし 35 ゆで塩 10	●ポイル野菜 にんじん 10 ホールコーン(冷) 15 もやし 35 ゆで塩 10	●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 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 6 ゆで塩 0.1 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	●わかめとコーンのスープ ベーコン 3	●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 8 ごま油 0.4 ひじき 0.4 しょうゆ 2.8 酒 2.1 みりん 2.1 むぎえだ豆(冷) 8 けずり節(かつお) 0.5	●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5	●粉チーズ 粉チーズ(袋) 3	●粉チーズ 粉チーズ(袋) 3
エネルギー 782 kcal	たんぱく質 30.8 g	エネルギー 893 kcal	たんぱく質 35.4 g	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 31.0 g	エネルギー 755 kcal	たんぱく質 30.8 g	エネルギー 760 kcal	たんぱく質 34.0 g

29日(月)	ガパオライス(麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳	(乳)	30日(火)	ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め にと豆腐のスープ 牛乳	(乳)(小)
タイ料理のガパオライスを味わう			◎ごまの栄養を知る		
● 麦ごはん			● ごはん		
精白米	102	こしよ	精白米	105	水
米粒麦	8	スープの素			とり肉(皮なし)
		じゃが芋			たまねぎ
		ミックスビーンズ	● ごま塩		粗塩
● ガパオライス		片栗粉	黒いりごま	2.2	こしよ
油	0.6	さやいんげん(冷)	粗塩	0.11	がらスープ
にんにく	1		水		しょうゆ
とり肉(皮つき)	60				豆腐(冷)
たまねぎ	25		● かぼちゃコロッケ		片栗粉
ホールコーン(冷)	10		揚げ油	9.1	にと
粗塩	0.3		かぼちゃコロッケ	70	ごま油
こしよ	0.01				
砂糖	1		● 肉野菜炒め		
しょうゆ	3		油	0.5	
ナンプラー	0.5		にんにく	0.3	
みりん	2		豚肉(もも)	15	
豆板醤	0.3		豚肉(肩)	15	
オイスターソース	1		粗塩	0.1	
バジルペースト	0.6		こしよ	0.01	
大豆ミート(大粒)	8		にんじん	8	
ピーマン	5		たまねぎ	15	
パプリカ(赤)	5		もやし	22	
			キャベツ	15	
● ベジタブルスープ			粗塩	0.5	
油	0.65		こしよ	0.01	
ベーコン	5		しょうゆ	0.4	
たまねぎ	30		片栗粉	1	
にんじん	20		チンゲン菜	5	
水					
粗塩	0.8		● にと豆腐のスープ		
エネルギー	806 kcal	たんぱく質	33.4 g	エネルギー	861 kcal
				たんぱく質	30.1 g

※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。