

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日 【第2期】(6月分) 7月 31日(金) 【第3期】(7月分) 8月 31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。	麦ごはん とり肉のにらソース にんじんしりしり 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳) 822kcal 33.3g	高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) ごまあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 26日 795kcal 32.3g	麦ごはん シュクメルリ(乳)小 ひじきのサラダ 牛乳★(乳) 27日 861kcal 31.4g	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 28日 901kcal 36.2g
31日 ごはん コロッケ(小) 中濃ソース 肉野菜炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 836kcal 28.9g	9月 1日 中華丼(卵) (麦ごはん) わかめスープ 牛乳★(乳) 770kcal 30.6g	2日 麦ごはん とり肉の バーベキューソース 野菜ソテー ハムの クリームスープ(乳)小 牛乳★(乳) 794kcal 34.8g	3日 麦ごはん カレーじゃこ 肉じゃが ツナサラダ 春雨スープ 牛乳★(乳) 785kcal 30.2g	4日 麦ごはん ちくわのかば焼き 切り干し大根の ゴママヨサラダ 豚肉となすのみそ汁 牛乳★(乳) 764kcal 26.7g
7日 麦ごはん とり肉のから揚げ もやし炒め とうがんのみそ汁 牛乳★(乳) 829kcal 34.7g	8日 ロールパン★(小) ペンネアラビアータ(小) ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 839kcal 32.5g	9日 ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース ポークビーンズ オニオンスープ 牛乳★(乳) 862kcal 31.1g	10日 麦ごはん チキンカレー(小) ペッパーピクルス 牛乳★(乳) 851kcal 30.4g	11日 麦ごはん 揚げぎょうざ(小) 豚肉のキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 837kcal 30.4g
14日 ガパオライス (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳) 777kcal 35.2g	15日 麦ごはん さばのごまみそかけ おひたし けんちん汁 牛乳★(乳) 863kcal 33.7g	16日 麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル 寒天の中華スープ 牛乳★(乳) 770kcal 31.0g	17日 麦ごはん じゃがいもと鶏肉の 甘辛炒め きゅうりのしょうが風味 沢煮椀 牛乳★(乳) 770kcal 36.4g	18日 お月見の行事食 こぎつねごはん (しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 芋煮汁 月見団子 牛乳★(乳) 892kcal 35.8g
※県内産の食材は、牛乳です。豚肉、とうがん、にんじん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 9月4日 豚肉となすのみそ汁「なす」 9月8日 ペンネアラビアータ「なす」 (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。 ※★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。			24日 ごはん ポークチャップ ボイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 牛乳★(乳) 864kcal 38.3g	
28日 野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) 牛乳★(乳) 806kcal 35.6g	29日 麦ごはん さけの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 755kcal 31.8g	30日 ごはん 蒸ししゅうまい(小) ホイコーロー アジアンスープ 牛乳★(乳) 834kcal 32.4g	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	

- 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

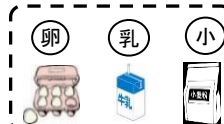
こちら↓↓

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

「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。



夏の日差しが日ごとに強まり、いよいよ夏本番を迎えます。これからの季節は台風や大雨など、災害への備えが大切な時期です。毎年9月1日は「防災の日」です。この機会に先がけて、家庭でできる災害への備え、おすすめの備蓄方法について紹介します。

災害に備えて 家庭で備蓄食品を準備しましょう



備蓄食品とは？

災害や非常時に備えて保存しておく食べ物のことです。大きく分けて災害時の備えとして用意し主に災害時に使用する「非常食」と、日常から使用し、かつ、災害時にも使用する「日常食品」があります。

どんなものを？

災害時は、たんぱく質やビタミン、無機質、食物繊維などが不足しがちになります。栄養バランスを考えて、主食、主菜、副菜がそろうように食品を買い置きしておくといでしょう。

どのくらい？



備蓄の目安

⇒ 家族の人数 × 最低3日間

できれば1週間分を備えましょう。



水は1人1日3Lが目安です。

乳幼児、高齢者、食物アレルギーのある方などは、少なくとも2週間分の食品を備蓄することが推奨されます。

大きな災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが停止し、市外から救援物資が届くまでは約3日間かかり、物流機能の停止によって約1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

主食

- ・米 ・パックごはん
- ・アルファ化米 ・おかゆ
- ・もち ・パン
- ・そば ・うどん
- ・カップめん
- ・コーンフレークなど

主菜

- ・レトルト食品（カレー、ハンバーグ、ミートソースなど）
- ・缶詰（ツナ、サバ、焼き鳥など）
- ・乾物（高野豆腐など）

副菜

- ・日持ちする野菜（にんじん、たまねぎ、じゃが芋など）
- ・缶詰（コーンなど）
- ・乾物（乾燥野菜、ひじき、わかめ、のりなど）

飲料

- ・水 ・お茶
- ・野菜ジュースなど

その他

- ・調味料 ・ビタミン剤
- ・ふりかけ ・菓子など

調理器具

カセットコンロ・ガスボンベ・鍋・包丁・キッチンバサミ・箸・ラップ・食品用ポリ袋・キッチンペーパー・紙皿・紙コップ・割り箸など

備蓄にはローリングストックがおすすめ！

ローリングストックとは、備蓄の方法のことで、日頃から食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足していくことです。「非常食」と「日常食品」をローリングストックとして計画的に備えることが大切です。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」、川崎市健康福祉局「食品備蓄のすすめ」

令和8年 8・9月分献立表(詳細版)

◎給食目標「給食でSDGsを考えよう」

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。

			8月 25日(火)			麦ごはん とり肉のにらソース にんじんしりしり 豆腐のすまし汁 牛乳(乳)			26日(水)			高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ごまあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳(乳)			27日(木)			麦ごはん シュクメルリ ひじきのサラダ 牛乳(乳)(小)			28日(金)			麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳(乳)																	
			【献立のねらい】にらの栄養を知る			◎食品を無駄なく使う工夫について知る(高野豆腐)			シュクメルリについて知る			◎魚から海の豊かさについて考える																													
			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			●麦ごはん 厚けずり節(かつお) 6 かんびょう 3 にんじん 12 粗塩 0.8 しょうゆ 1.5 なると 1.5 豆腐(冷) 40 わかめ(冷) 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			●麦ごはん 精白米 30 米粒麦 40 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 8			●シュクメルリ 油 0.5 にんにく 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 35 にんじん 20 粗塩 1.1 こしょう 0.06 水 35 じゃが芋 10 チーズ 10 スープの素 0.5 油 5.6 小麦粉 6.7 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 しょうゆ 1.2 レモン果汁(冷) 0.5			●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 12 にんじん 10 キャベツ 20 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩			●ぶりの塩こうじから揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.2 酒 0.5 粗塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 5.4 片栗粉 12.6			●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 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			●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ エネルギー 822 kcal			たんぱく質 33.3 g			たんぱく質 32.3 g			たんぱく質 31.4 g			たんぱく質 36.2 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。																																						
31日(月)			ごはん コロッケ 中濃ソース 肉野菜炒め たまねぎのみそ汁 牛乳(乳)(小)			9月 1日(火)			中華丼(麦ごはん) わかめスープ 牛乳(卵)(乳)			2日(水)			麦ごはん とり肉のバーベキューソース 野菜ソテー ハムのクリームスープ 牛乳(乳)(小)			3日(木)			麦ごはん カレーじゃこ 肉じゃが ツナサラダ 春雨スープ 牛乳(乳)			4日(金)			麦ごはん ちくわのかば焼き 切り干し大根のゴママヨサラダ 豚肉となすのみそ汁 牛乳(乳)														
			◎揚げ油のリサイクルについて知る			◎食べ残しを減らす工夫について知る			とり肉のバーベキューソースを味わう			カレーじゃこを味わう			「かわさきそだち」のなすを味わう																										
●ごはん 精白米 100			たまねぎ 45 豆腐(冷) 30 油揚げ(冷) 5 えのきたけ(冷) 5			●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8			がらスープ 1.5 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			にんじん 15 水 40 じゃが芋 25 ポークハム 15 スープの素 1			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			しょうゆ 1.1 ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用) こしょう 0.02			●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8			豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 30 なす(市内産) 10														
●コロッケ 揚げ油 9.1 コロッケ 70			赤みそ 4.8 白みそ 4.8			●中華丼 油 0.6 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 20 たけのこ(水煮) 10 たまねぎ 35 キャベツ 60 粗塩 1.2 砂糖 0.65 がらスープ 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.7 なると 5 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 18 ごま油 0.6			●とり肉のバーベキューソース とり肉(もも皮なし・切り身) 70 しょうが 1 しょうゆ 1.5 油 0.1 たまねぎ 7.2 水 0.9 砂糖 0.6 しょうゆ 2.7 にんにく 0.3 アップルソース 6.3 酢 0.5 片栗粉 0.3			●カレーじゃこ しらす干し 6 みりん 0.8 砂糖 1.1 しょうゆ 0.4 カレー粉 0.07			●春雨スープ 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 35 にんじん 15 粗塩 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 10			●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 17 豚肉(肩) 17 こんにやく 15 にんじん 22 たまねぎ 22 じゃが芋 55 酒 0.4 砂糖 2.2 しょうゆ 5.5			●ちくわのかば焼き 揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2			●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 4 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 粗塩 0.05 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6 ドレッシング 4 (マヨネーズタイプ卵不使用) 白すりごま 2			●豚肉となすのみそ汁 油 0.2 エネルギー 764 kcal			たんぱく質 26.7 g											
●中濃ソース 中濃ソース 7																																									
●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																																									
●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.9 厚けずり節(かつお) 6 エネルギー 836 kcal																																									
たんぱく質 28.9 g						たんぱく質 30.6 g						たんぱく質 34.8 g						たんぱく質 30.2 g						たんぱく質 26.7 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。

7日(月)		麦ごはん とり肉のから揚げ もやし炒め とうがんのみそ汁 牛乳		8日(火)		ロールパン ペンネアラビアータ ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳		9日(水)		ごはん ホキフライ 中濃ソース ボークビーンズ オニオンスープ 牛乳		10日(木)		麦ごはん チキンカレー ペッパービクルス 牛乳		11日(金)		麦ごはん 揚げぎょうざ 豚肉のキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳	
		●とうがんの産地を知る				●ペンネアラビアータについて知る				給食のオニオンスープについて知る				黒こしょうについて知る				キムチについて知る	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		油揚げ(冷) 8 豆腐(冷) 30 とうがん 35 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ 5		●ロールパン ロールパン 60		スープの素 1.3 じゃが芋 30 片栗粉 0.65 ズッキーニ 10		●ごはん 精白米 100		たまねぎ 40 ペーコン 5 セロリ 2 にんじん 10		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		砂糖 2.6 精白米 3.5 粗塩 0.45 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.02 こしょう 0.01		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		がらすープ 1.5 しょうゆ 1.8 片栗粉 1.3 わかめ(冷) 13	
●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				●ペンネアラビアータ 油 0.6 にんにく 0.5 一味唐辛子 0.03 ペーコン 5 とり肉(皮つき) 60 たまねぎ 40 なす(市内産) 10 トマト水煮 45 赤ワイン 2 トマトケチャップ 5 粗塩 0.5 こしょう 0.03 砂糖 0.1 油 1 小麦粉 1 ペンネマカロニ 24 ゆで塩		●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 30		●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 7		●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 たまねぎ 42 にんじん 32 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		●揚げぎょうざ 揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60		●豚肉のキムチ炒め 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 27 豚肉(肩) 27 酒 1.4 たまねぎ 35 キャベツ 20 にら 5 白菜刻みキムチ(冷) 16 砂糖 1.1 しょうゆ 3.6 片栗粉 1.4		●わかめとコーンのスープ ペーコン 4.8 水 10 にんじん 30 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.9 こしょう 0.03	
●もやし炒め 油 0.5 ペーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 ピーマン 5				●ベジタブルスープ 油 0.65 ペーコン 5 たまねぎ 45 にんじん 20 水 水 粗塩 0.8 こしょう 0.03				●オニオンスープ 油 0.5 エネルギー 882 kcal		たんばく質 31.1 g		エネルギー 851 kcal		たんばく質 30.4 g		エネルギー 837 kcal		たんばく質 30.4 g	
14日(月)		ガバオライス(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳		15日(火)		麦ごはん さばのごまみそかけ おひたし けんちん汁 牛乳		16日(水)		麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル 寒天の中華スープ 牛乳		17日(木)		麦ごはん じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め きゅうりのしょうが風味 沢煮碗 牛乳		18日(金)		こぎつねごはん(しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 芋煮汁 月見団子 牛乳	
		◎大豆ミートについて知る				◎減塩から健康を考える(だし)				寒天について知る				◎食品を無駄なく使う工夫について知る(切り干し大根)				十五夜に食べる伝統的な食べ物を知る	
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		キャベツ 26 粗塩 1 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 片栗粉 1.3 にら 4 ごま油 0.6		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		ごぼう 10 にんじん 15 水 4 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 0.6 じゃが芋 25 とうがん 20 粗塩 0.5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 10 長ねぎ 3		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		白ずりごま 0.7		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 4 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 切り干し大根 15 酒 1.2 砂糖 4.3 粗塩 0.12 しょうゆ 6 かんぴょう 2 油揚げ(冷) 25 にんじん 25 酢 4.3 さやいんげん(冷) 5 ゆで塩 1.4 白いりごま		●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2 粗塩 0.5 しょうゆ 3 豆腐(冷) 20 えのきたけ(冷) 5 片栗粉 0.6 長ねぎ 10		●月見団子 月見団子 30	
●ガバオライス 油 0.6 にんにく 1 とり肉(皮つき) 60 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.01 砂糖 1 しょうゆ 3 ナンプラー 0.5 みりん 2 豆板醤 0.3 オイスターソース 1 バジルペースト 0.4 大豆ミート(大粒) 8 ピーマン 5 パプリカ(赤) 5				●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 粗塩 2.4 水 4 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白ずりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2		●おひたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 0.5 しょうゆ 2.9 みりん 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 小松菜 10 ゆで塩		●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 1 ごま油 0.1 粗塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7		●寒天の中華スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 18 たまねぎ 20 にんじん 10 水 0.4 こんにゃく寒天 0.8 キャベツ 35 粗塩 1 こしょう 0.03 しょうゆ 1.7 がらすープ 1.3 片栗粉 0.6 ごま油 0.6		●じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め 油 0.5 とり肉(皮なし) 40 とり肉(皮つき) 40 にんにく 0.2 酒 1 たまねぎ 20 粗塩 0.1 こしょう 0.01 砂糖 2.5 しょうゆ 5 じゃが芋 50 むきえだ豆(冷) 3		●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		●芋煮汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15 ごぼう 10 にんじん 20 こんにゃく 10		お月見の 行事食	
エネルギー 777 kcal		たんばく質 35.2 g		エネルギー 863 kcal		たんばく質 33.7 g		エネルギー 770 kcal		たんばく質 31.0 g		エネルギー 770 kcal		たんばく質 36.4 g		エネルギー 892 kcal		たんばく質 35.8 g	

21日(月)	敬老の日	22日(火)	国民の休日	23日(水)	秋分の日	24日(木)	ごはん ポークチャップ ポイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆のポタージュ 牛乳	25日(金)	麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ジュリエンスープ いちごヨーグルト 牛乳	
						トマトケチャップについて知る		◎給食でSDGsを考える		
						●ごはん 精白米 100 ●ポークチャップ 油 0.5 にんにく 0.6 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 油 0.2 たまねぎ 25 粗塩 0.2 こしょう 0.03 しょうゆ 0.5 ウスターソース 4 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.3 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 15 にんじん 10 もやし 35 ゆで塩 ●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8 ●白いんげん豆のポタージュ 油 0.6 ベーコン 2.4 とり肉(皮なし) 15 エネルギー 884 kcal		たまねぎ 35 にんじん 15 粗塩 1 こしょう 0.04 水 20 じゃが芋 40 白いんげん豆ベスト(冷) 40 調理用牛乳 3 油 20 しょうが 0.2 にんにく 1.3 しょうが 0.2 豚ひき肉(もも) 32 赤ワイン 2.6 たまねぎ 65 にんじん 33 トマト水煮 10 ホールコーン(冷) 20 砂糖 0.3 粗塩 1.1 ウスターソース 3.5 しょうゆ 2.5 カレー粉 1 大豆ミート(小粒) 11 油 1.7 小麦粉 1.7 ピーマン 7 ●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 エネルギー 886 kcal		水 キャベツ 35 スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04 ●いちごヨーグルト いちごヨーグルト 100
								SDGs DAY		
						たんぱく質 38.3 g		たんぱく質 33.9 g		
28日(月)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳	29日(火)	麦ごはん さけの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳	30日(水)	ごはん 蒸ししゅうまい アジアンスープ 牛乳					
夏野菜のトマトを味わう		◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る			アジアンスープを味わう					
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●野菜入りスタミナ丼 油 1 にんにく 0.6 しょうが 0.2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 たまねぎ 40 砂糖 2 しょうゆ 6 粗塩 0.1 オイスターソース 2 もやし 20 にら 8 片栗粉 2 ごま油 0.4 ●トマトと卵のスープ 油 0.6 ベーコン 2.4 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ 30 水 粗塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 エネルギー 806 kcal		しょうゆ 0.9 トマト 24 片栗粉 1.2 卵 20 ほうれん草(冷) 5 ●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60 ●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 ごま油 0.4 ひじき 0.4 しょうゆ 2.8 酒 2.1 みりん 2.1 むきえだ豆(冷) 4 けずり節(かつお) 0.5 ●かんぴょうのみそ汁 水 ごんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 20 豆腐(冷) 25 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 8 エネルギー 755 kcal	●ごはん 精白米 100 ●蒸ししゅうまい しゅうまい 54 ●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 60 ゆで塩 粗塩 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 ●アジアンスープ 油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 20 エネルギー 834 kcal	たまねぎ 15 水 もやし 35 粗塩 0.9 こしょう 0.02 がらスープ 1.5 春雨 4 ナンプラー 1.2 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 レモン果汁(冷) 1 たんぱく質 32.4 g						
たんぱく質 35.6 g		たんぱく質 31.8 g			たんぱく質 32.4 g					