

月	火	水	木	金
1日 ロールパン★(小) ミートパスタ(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 799kcal 31.7g	2日 麦ごはん いかの吉野揚げ* 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 846kcal 37.8g	3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	4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 きんぴらごぼろ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 793kcal 25.4g	5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
8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	9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	10日 ごはん とり肉のレモンじょうゆ もやしのおか炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 872kcal 34.5g	11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	12日 ごはん ごま塩 かぼちゃコロケ(小) 肉野菜炒め にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳) 861kcal 30.1g
15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	16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	17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	18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	19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
22日 麦ごはん とり肉のから揚げ* もやしのうま煮 とうがのみそ汁 牛乳★(乳) 849kcal 35.5g	23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	24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	25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	26日 ガバオライス* (麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 806kcal 33.4g
29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	30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	<p>※県内産の食材は、牛乳です。キャベツ、とうが、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>23日 トマトと卵のスープ「トマト」「たまねぎ」</p> <p>24日 かんぴょうのみそ汁「たまねぎ」</p> <p>30日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」</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。</p> <p>※給食からの配布物などを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>		

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。



学校給食レシピとレシピ動画を公開中!

*がつい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金・残高のご確認をいたしました。ご迷惑をさすよう願っています。

【第1期】(4・5月分)6月30日(火)

【第2期】(6月分)7月31日(金)

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。



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> 

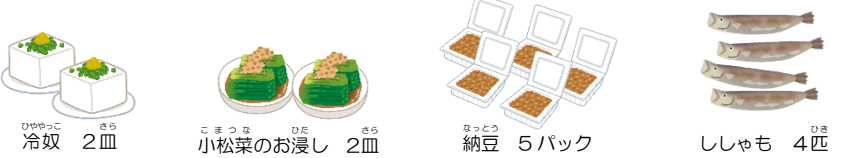
歯と骨を健康に保つためにカルシウムをしっかりとりましょう！

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 B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)
ロールパン ミートパスタ ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳	麦ごはん いかの吉野揚げ 五目豆 豚汁 牛乳	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	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
【献立のねらい】マカロニについて知る	◎かむことを意識して食べる	沖繩料理のタコライスを味わう	◎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
●ロールパン ロールパン 60 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 1.2 油 1.2 小麦粉 1.2 ●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 1.3 スープの素 3 エネルギー 799 kcal	しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 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 ●いかの吉野揚げ 揚げ油 5 いか 60 酒 1.5 粗塩 0.3 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 ごんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 1.4 しょうゆ 4 みりん 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 25 とうがん 25 エネルギー 846 kcal	じゃが芋 30 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 5 ●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 ビーマン 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 エネルギー 760 kcal	水 40 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5 ●ししゃもフライ 揚げ油 10 とり肉(皮つき) 20 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 ごんにやく 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 ●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 赤みそ 6 厚けずり節(かつお) 3.5 切り干し大根 16 たまねぎ 16 エネルギー 793 kcal	水 105 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 しょうゆ 0.5 とり肉(皮つき) 7.2 粗塩 0.8 しょうゆ 1.5 なると 8 豆腐(冷) 40 わかめ(冷) 8 ●ごはん 精白米 105 ごま油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 7.2 粗塩 0.2 こしょう 0.01 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 エネルギー 754 kcal
たんぱく質 31.7 g	たんぱく質 37.8 g	たんぱく質 34.0 g	たんぱく質 25.4 g	たんぱく質 31.6 g
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	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	ツナそぼろごはん(麦ごはん) きゅうりのしょうが風味 タイビーエン 牛乳	ごはん ごま塩 かぼちゃコロツケ 肉野菜炒め にとら豆腐のスープ 牛乳
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	とり肉のレモンじょうゆを味わう	夏野菜のきゅうりについて知る	◎ごまの栄養を知る
●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 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 2.9 しょうゆ 1 油揚げ(冷) 8 もやし 42 小松菜 10 ゆで塩 10 ●根菜汁 ごま油 0.2 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 762 kcal	ごぼう 10 精白米 102 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 切り干し大根 15 ●ハヤシライス にんじん 4 酒 0.5 粗塩 0.5 しょうゆ 3 さやいんげん(冷) 5 ●ハヤシライス にんにく 0.7 豚肉(もも) 0.6 豚肉(肩) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 粗塩 1 こしょう 0.01 じゃが芋 35 トマト水煮 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.6 しょうゆ 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 871 kcal	にんじん 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3 ●ごはん 精白米 105 ●とり肉のレモンじょうゆ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 8 酒 1.4 粗塩 0.3 片栗粉 12 水 5.4 砂糖 4.5 しょうゆ 10 たまねぎ 3 パプリカ(赤) 2.7 レモン果汁(冷) 2.7 ●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 こんぶ 0.6 エネルギー 872 kcal	厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 45 じゃが芋 30 油揚げ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6 ●ツナそぼろ とり肉(皮つき) 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 エネルギー 796 kcal	キャベツ 25 粗塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 4 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5 ●ごはん 精白米 105 ●ごま塩 黒いりごま 2.2 粗塩 0.11 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 ●かぼちゃコロツケ 揚げ油 9.1 かぼちゃコロツケ 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 ごしょう 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 ●にとら豆腐のスープ エネルギー 861 kcal
たんぱく質 36.3 g	たんぱく質 30.0 g	たんぱく質 34.5 g	たんぱく質 26.4 g	たんぱく質 30.1 g

歯と口の健康週間
の行事食

15日(月)	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 (乳)小	16日(火)	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)	17日(水)	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)	18日(木)	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 (乳)小	19日(金)	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)						
カレーシチューを味わう		コチジャンについて知る		◎カルシウムを多く含む食品を知る		生揚げについて知る		◎まぐろに含まれるビタミンDについて知る							
●ごはん 精白米 100	じゃが芋 50 水 チーズ 6 カレー粉 0.5	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	のりにく 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 92 米粒麦 8	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 10	●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	●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						
●ハンバーグたまねぎソース ハンバーグ 70 油 0.18 たまねぎ 9 水 4.4 砂糖 0.7 しょうゆ 2.1 酢 0.4 みりん 1.4 片栗粉 0.3	調理用牛乳 50 油 4 小麦粉 4 ほうれん草(冷) 6	●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 こんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25 エリンギ 8 えのきたけ(冷) 8 粗塩 0.9 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	●さばの香味ソース 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 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 エリンギ 8 しょうゆ 3 粗塩 0.9 豆板醤 0.04 こしょう 0.7 ごま油 0.24	●蒸ししゅうまい しゅうまい 54	●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 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2	●まぐろのみそがらめ 揚げ油 3 まぐろ(角) 6 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 3 しょうゆ 1.2 白いりごま 3 白すりごま 1.2							
●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		●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25 エリンギ 8 えのきたけ(冷) 8 粗塩 0.9 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	●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 1	●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 7 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2	●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 15 キャベツ 25 生揚げ(冷) 35	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 20 ごぼう 15 にんじん 17	●ごまあえ もやし 15 キャベツ 35 小松菜 5 ゆで塩 1 砂糖 3 しょうゆ 1.2 白いりごま 3 白すりごま 1.2								
●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8		●和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8		●豆腐のみそ汁 水											
●カレーシチュー 油 0.6 とり肉(皮つき) 15 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 30 にんじん 20 粗塩 1.1		●カレーシチュー 油 0.6 とり肉(皮つき) 15 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 30 にんじん 20 粗塩 1.1													
エネルギー 893 kcal	たんぱく質 35.4 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 30.8 g	エネルギー 859 kcal	たんぱく質 29.9 g	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 28.3 g	エネルギー 815 kcal	たんぱく質 38.4 g						
22日(月)	麦ごはん とり肉のから揚げ もやしのうま煮 とうがのみそ汁 牛乳 (乳)	23日(火)	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 (乳)乳	24日(水)	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)	25日(木)	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 (乳)小	26日(金)	ガパオライス(麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳 (乳)						
夏野菜のとうがんにについて知る		「かわさきそだち」について知る		「かわさきそだち」のたまねぎについて知る		わかめの栄養を知る		タイ料理のガパオライスを味わう							
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	油揚げ(冷) 8 とうがん 30 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5	●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 20 ほうれん草(冷) 5	●ごはん 精白米 105	たまねぎ(市内産) 16 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 10	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	水 15 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25 粗塩 0.8 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	こしょう 0.03 スープの素 1.3 じゃが芋 30 ミックスピーーンズ 15 片栗粉 0.65 さいいんげん(冷) 5						
●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		●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	●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 水 3.6 砂糖 2 しょうゆ 3.5 みりん 2 片栗粉 0.48	●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50	●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 2 粗塩 0.1 しょうゆ 3 チンメンジャン 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	●ガパオライス 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 0.6 大豆ミート(大粒) 8 ピーマン 5 パプリカ(赤) 5	●ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 5 たまねぎ 30 にんじん 20 水 30 粗塩 0.8							
●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 もやし 58 片栗粉 0.8 にら 4		●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 粗塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 0.9		●じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 4 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) 8 けずり節(かつお) 0.5	●わかめとコーンのスープ わかめ 3	●わかめとコーンのスープ ベーコン 3									
●とうがのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 じゃが芋 20		●とうがのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 じゃが芋 20		●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5		エネルギー 849 kcal	たんぱく質 35.5 g	エネルギー 893 kcal	たんぱく質 38.0 g	エネルギー 755 kcal	たんぱく質 30.8 g	エネルギー 811 kcal	たんぱく質 31.0 g	エネルギー 806 kcal	たんぱく質 33.4 g

29日(月)	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)	30日(火)	麦ごはん チキンカレー 「かわさきそだち」のサラダ 牛乳 (乳)小
じゃが芋の栄養を知る		「かわさきそだち」のサラダを味わう	
●麦ごはん	ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)	●麦ごはん	ゆで塩
精白米	97	精白米	102
米粒麦	8	米粒麦	8
●生揚げの四川煮	●野菜スープ	●チキンカレー	イタリアンドレッシング 7
油	0.6	油	0.7
にんにく	0.2	にんにく	0.6
しょうが	0.4	しょうが	0.3
豆板醤	0.4	炒めたまねぎ(冷)	21
豚ひき肉(もも)	32	とり肉(皮つき)	70
砂糖	1	白ワイン	1.5
しょうゆ	2.5	たまねぎ	42
トマトケチャップ	12	にんにく	32
水	12	水	50
赤みそ	3	じゃが芋	8
生揚げ(冷)	60	トマト水煮	2
長ねぎ	15	カラメルソース	1.4
片栗粉	1.5	粗塩	0.03
●ポテトサラダ		こしょう	2
じゃが芋	55	しょうゆ	4
にんにく	8	ウスターソース	5.2
きゅうり	8	油	5.8
たまねぎ	8	小麦粉	1
ゆで塩		カレー粉	
粗塩	0.3	●「かわさきそだち」のサラダ	
砂糖	0.5	キャベツ	30
酢	0.5	きゅうり(市内産)	17
こしょう	0.02	湘南レッド(市内産)	5
水	0.5	ボークハム	7
エネルギー	818 kcal	たんぱく質	32.4 g
		エネルギー	867 kcal
		たんぱく質	31.9 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。