

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 チキンカレー ① ペッパーピクルス 牛乳★ ① 851kcal 30.4g	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★ ① 901kcal 36.2g	野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ ① 牛乳★ ① 806kcal 35.6g	ロールパン★ ① パンネアラビアータ ① ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★ ① 839kcal 32.5g
31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★ ① 863kcal 33.7g	9月 1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★ ① 764kcal 26.7g	2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★ ① 770kcal 31.0g	3日 麦ごはん とり肉のから揚げ もやし炒め とうがんとみそ汁 牛乳★ ① 829kcal 34.7g	4日 中華丼 ① (麦ごはん) わかめスープ 牛乳★ ① 770kcal 30.6g
7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★ ① 785kcal 30.2g	8日 ガパオライス (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★ ① 777kcal 35.2g	9日 麦ごはん シュクメルリ ① ひじきのサラダ 牛乳★ ① 861kcal 31.4g	10日 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★ ① 822kcal 33.3g	11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★ ① 755kcal 31.8g
14日 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★ ① 795kcal 32.3g	15日 ごはん ホキフライ ① 中濃ソース ポークビーンズ オニオンスープ 牛乳★ ① 862kcal 31.1g	16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 ① 牛乳★ ① 794kcal 34.8g	17日 ごはん コロッケ ① 中濃ソース 肉野菜炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★ ① 836kcal 28.9g	18日 SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートの ドライカレー ① ジュリエンスープ いちごヨーグルト★ ① 牛乳★ ① 866kcal 33.9g
※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 8月28日 パンネアラビアータ「なす」 9月1日 豚肉となすのみそ汁「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 蒸ししゅうまい ① ホイコーロー アジアンスープ 牛乳★ ① 834kcal 32.4g
28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 沢庵焼 牛乳★ ① 770kcal 36.4g	29日 麦ごはん 揚げぎょうざ ① 豚肉のキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★ ① 837kcal 30.4g	30日 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 ポターージュ ① 牛乳★ ① 864kcal 38.3g	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	

■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

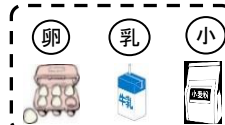
こちら↓↓

<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・菜箸・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 日献立

※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 チキンカレー ペッパーピクルス 牛乳 (乳)小		26日(水)		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)		27日(木)		野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳 (卵)乳		28日(金)		ロールパン ベンネアラビアータ ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳)小	
【献立のねらい】黒こしょうについて知る				◎魚から海の豊かさについて考える				夏野菜のトマトを味わう				ベンネアラビアータについて知る			
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		砂糖 2.6 酢 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		水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 30 たまねぎ 30 豆腐(冷) 35 揚げ油(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 10		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		しょうゆ 0.9 トマト 24 片栗粉 1.2 卵 20 ほうれん草(冷) 5		●ロールパン ロールパン 60		素の素 1.3 じゃが芋 30 片栗粉 0.65 ズッキーニ 10	
●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				●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				●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				●ベンネアラビアータ 油 0.6 にんにく 0.5 一味唐辛子 0.03 ベーコン 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 ベンネマカロニ 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	
●ペッパーピクルス キャベツ 25 にんじん 10 きゅうり 20 ゆで塩				●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 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		●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 1 粗塩 0.04 こしょう 1.3 がらスープ		●ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 5 たまねぎ 45 にんじん 20 水 0.8 粗塩 0.03 こしょう		●ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 5 たまねぎ 45 にんじん 20 水 0.8 粗塩 0.03 こしょう			
エネルギー 851 kcal		たんぱく質 30.4 g		エネルギー 901 kcal		たんぱく質 36.2 g		エネルギー 806 kcal		たんぱく質 35.6 g		エネルギー 839 kcal		たんぱく質 32.5 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)		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)		9月 1日(火)		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)		2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 (乳)		3日(木)		麦ごはん とり肉のから揚げ もやし炒め とうがンのみそ汁 牛乳 (乳)		4日(金)		中華丼(麦ごはん) わかめスープ 牛乳 (卵)乳			
◎減塩から健康を考える(だし)				「かわさきそだち」のなすを味わう				寒天について知る				とうがんの産地を知る				◎食べ残しを減らす工夫について知る					
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		ごぼう 10 にんじん 15 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 25 とうがん 20 粗塩 0.5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10		●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 水 0.6 こんぶ 0.4 厚けずり節(かつお) 6 豆腐(冷) 20 赤みそ 7 白みそ 3 ほうれん草(冷) 5		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		白すりごま 0.7 ●寒天の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 18 たまねぎ 20 にんじん 10 水 0.4 こんにやく寒天 0.8 キャベツ 35 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 ごま油 0.6		●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		●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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13	
●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 水 0.5 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2				●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				●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) 23 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 大豆ミート(小粒) 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 10 片栗粉 0.5				●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 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 ピーマン 5		●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 なた 5 片栗粉 2.6 うずら卵(水煮) 18 ごま油 0.6		●わかめスープ ベーコン 2.4 水 20 とり肉(皮つき) 15 にんじん 15 たまねぎ 35 粗塩 0.9 こしょう 0.03					
●おひたし 水 0.1 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1.2 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				●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 3 水 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				●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 1 にんにく 0.1 粗塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7				●とうがンのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6				●さばのごまみそかけ さば(切り身) 60 酒 2.4 水 0.5 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2					
エネルギー 863 kcal		たんぱく質 33.7 g		エネルギー 764 kcal		たんぱく質 26.7 g		エネルギー 770 kcal		たんぱく質 31.0 g		エネルギー 829 kcal		たんぱく質 34.7 g		エネルギー 770 kcal		たんぱく質 30.6 g			

7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)							
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				ガバオライス(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳				麦ごはん シュクメルリ ひじきのサラダ 牛乳				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				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							
①				①				①②				①				①							
カレーじゃこを味わう				◎大豆ミートについて知る				シュクメルリについて知る				にらの栄養を知る				◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る							
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8							
●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 しょうゆ 1.1 水 5 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				●ガバオライス しょうゆ 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				●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 0.5 スープの素 5.6 油 6.7 小麦粉 72.3 調理用牛乳 10 豆乳 1.2 しょうゆ 0.5				●とり肉のにらソース 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 1.1 粗塩 0.35 こしょう 0.03 片栗粉 10.5 ごま油 0.35 しょうが 0.6 たまねぎ 11 水 11 みりん 1.1 砂糖 1.8 しょうゆ 3.4 にら 3.5				●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60			
●肉じゃが 油 0.8 豚肉(もも) 17 豚肉(肩) 17 こんにゃく 15 にんじん 22 たまねぎ 22				●野菜スープ 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 にんじん 15 水 30 もやし 30				●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 3				●にんじんしりしり まぐろフレーク 20 にんじん 36 砂糖 0.7 粗塩 0.2 しょうゆ 0.9				●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ 0.6							
●ツナサラダ 切り干し大根 3.6 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 10				●大豆ミート(小粒) 3				●ハンバーグ 油 0.5 たまねぎ 40				●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6				●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 砂糖 0.7 粗塩 0.2 しょうゆ 0.9							
エネルギー 785 kcal たんぱく質 30.2 g				エネルギー 777 kcal たんぱく質 35.2 g				エネルギー 861 kcal たんぱく質 31.4 g				エネルギー 822 kcal たんぱく質 33.3 g				エネルギー 755 kcal たんぱく質 31.8 g							
14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)							
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				ごはん ホキフライ 中濃ソース ポークビーンズ オニオンスープ 牛乳				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				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				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							
①				①				①②				①				①②							
◎食品を無駄なく使う工夫について知る(高野豆腐)				給食のオニオンスープについて知る				とり肉のバーベキューソースを味わう				◎揚げ油のリサイクルについて知る				◎給食でSDGsを考える							
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8				●ごはん 精白米 100				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8				●ごはん 精白米 100				●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				●ホキフライ 揚げ油 9.1 ホキフライ 70				●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 アプルソース 6.3 酢 0.5 片栗粉 0.3				●コロッケ 揚げ油 9.1 コロッケ 70				●大豆ミートのドライカレー 油 1.3 にんにく 0.3 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							
●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 1.2 白すりごま 1.2				●中濃ソース 中濃ソース 7				●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.02				●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				●いちごヨーグルト 水 100 キャベツ スープの素 しょうゆ 粗塩 こしょう							
●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6				●ポークビーンズ 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.2 こしょう 0.06 水 6 砂糖 0.3 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 5 チリパウダー 0.01 ゆで大豆 22 片栗粉 0.3				●ハムのクリームスープ 油 0.5 たまねぎ 40				●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6				●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 795 kcal たんぱく質 32.3 g				エネルギー 862 kcal たんぱく質 31.1 g				エネルギー 794 kcal たんぱく質 34.8 g				エネルギー 836 kcal たんぱく質 28.9 g				エネルギー 866 kcal たんぱく質 33.9 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 蒸ししゅうまい ホイコーロー アジアンスープ 牛乳 (乳)小		25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 (乳)	
												アジアンスープを味わう		十五夜に食べる伝統的な食べ物を知る					
												●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 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 ビーマン 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 35 もやし 0.9 粗塩 0.02 がらすープ 1.5 春雨 4 ナンブラー 1.2 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 レモン果汁(冷) 1 エネルギー 32.4 g		●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2 ●こぎつねごはんの具 水 6 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 ●かれいのたつた揚げ 揚げ油 3 かれい竜田 60 ●芋煮汁 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 15 とり肉(皮つき) 10 ごぼう 20 にんじん 20 こんにゃく 10 エネルギー 892 kcal		里芋(冷) 30 みりん 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	
																		お月見の 行事食	
28日(月)		麦ごはん ジャ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 (乳)		29日(火)		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 (乳)小		30日(水)		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ージュ 牛乳 (乳)									
		◎食品を無駄なく使う工夫について知る(切り干し大根)				キムチについて知る				トマトケチャップについて知る									
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ジャ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 ゆで塩 3 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 ●沢煮碗 水 エネルギー 770 kcal		こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10 切り干し大根 4 にんじん 15 酒 0.8 しょうゆ 2 小松菜 5		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●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 ベーコン 4.8 水 10 にんじん 30 たまねぎ 20 ホールコーン(冷) 0.9 粗塩 0.03 こしょう 0.3 エネルギー 837 kcal		がらすープ 1.5 しょうゆ 1.8 片栗粉 1.3 わかめ(冷) 13		●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 8.8 ●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ージュ 油 0.6 ベーコン 2.4 とり肉(皮なし) 15 エネルギー 864 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 調理用牛乳 60 米粉 3								たんぱく質 36.4 g	
		たんぱく質 36.4 g				たんぱく質 30.4 g				たんぱく質 38.3 g									

お月見の
行事食