

月	火	水	木	金
みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、市立中学校の生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は令和9年1月、保護者部門は令和9年2月に中学校給食で提供する予定です。				
こんだて 献立コンクールの応募 ありがとうございました	みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、市立中学校の生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は令和9年1月、保護者部門は令和9年2月に中学校給食で提供する予定です。	麦ごはん めかじきと大豆の みそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★(乳) 804kcal 33.1g	麦ごはん めかじきと大豆の みそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★(乳) 804kcal 33.1g	麦ごはん めかじきと大豆の みそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★(乳) 804kcal 33.1g
マーボー丼 (麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 849kcal 34.9g	麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん(小) 牛乳★(乳) 766kcal 38.4g	麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの 中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 832kcal 31.6g	麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイピーエン(卵) 牛乳★(乳) 819kcal 30.0g	麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 807kcal 33.6g
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				
麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根ののりみ汁 牛乳★(乳) 756kcal 34.0g	麦ごはん キムチビビンバ (麦ごはん) サムゲタン風スープ りんごゼリー★ 牛乳★(乳) 853kcal 36.6g	麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ カルシウム たっぷりサラダ(乳) かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 844kcal 33.8g	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) 865kcal 30.5g	麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) 春雨の塩炒め にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳) 787kcal 29.5g
麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳★(乳) 772kcal 31.5g	ロールパン★(小) さつま芋のクリーム煮(乳)(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 859kcal 28.9g	果菜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。	麦ごはん ハンバーグ おろしソース(小) 野菜ソテー パスタ入り ミネストラスープ(小) 牛乳★(乳) 804kcal 29.6g	切り干し大根の まぜごはん (しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ(小) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 781kcal 28.1g

友好都市提携30周年を記念した献立を提供します!!

2日(金) 「沖縄県・那覇市」にちなんだ献立
20日(火) 「韓国・富川市」にちなんだ献立

給食を通して友好都市への関心を高め、それぞれの国や地域の特色ある食文化について味わいながら知ってほしいと思います。

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。

※県内産の食材は、牛乳です。豚肉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
7日 大根ときゅうりの中華づけ「きゅうり」
(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、ご注意いただき、学校からの配布物などでご確認くださいようお願いします。

※★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)とたんばく質(g)を表示しています。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第4期】(8・9月分) 9月30日(水)
【第5期】(10月分) 11月2日(月)

※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をお願いいたします。

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>



暑い夏が過ぎ、さわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。食欲の秋、実りの秋ともいわれ、おいしい食べ物が多く出回ります。旬の食べ物は、味が良く栄養が豊富です。給食でもさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。食事・運動・睡眠のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

給食から学ぶ「五大栄養素」

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことを指します。私たちが生きていくうえでそれぞれが重要な働きをしています。日々の給食では、この五大栄養素がしっかりとれるよう、献立を作成しています。給食を例に栄養素の種類や働きを見てみましょう。

脂質

- 体内で分解されてエネルギー源になる
- 細胞膜などの構成成分になる

主な食品…油、マヨネーズ、ごまなど

たんぱく質

- 筋肉や血液など体を構成する成分となる
- エネルギー源としても利用される

主な食品…肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

炭水化物

- 麦ごはん
- さばの塩焼き
- じゃが芋入り野菜炒め
- かんぴょうのみそ汁
- 牛乳

炭水化物

糖質：体内でぶどう糖に分解され、体を動かすエネルギー源になる
食物繊維：腸の調子を整える

主な食品…ごはん、パン、めん、芋など

無機質(ミネラル)

(カルシウムや鉄など)

- 体の調子を整える
- 体の組織をつくる

主な食品…牛乳、乳製品、海藻など

ビタミン (A、B₁、B₂、C、Dなど)

- 体の調子を整える
- ほかの栄養素の働きを助ける役割がある

主な食品…野菜、きのこ、果物など

中学生に特に必要な栄養素～カルシウム・鉄～

カルシウムと鉄は、五大栄養素の中で無機質に分類されます。カルシウムは骨や歯の主成分となり、鉄は血液の成分になります。特に成長期の中学生には大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準(2025年版)では、中学生に必要な栄養量として表に示した数値が記載されています。乳製品や海藻を意識して食べましょう。

12～14歳	男子	女子
カルシウム(mg)	1,000	800
鉄(mg)	9	12.5

令和8年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」

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 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(木)			麦ごはん めかじきと大豆のみそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳			2日(金)			タコライス(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																				
									【献立のねらい】大豆について知る						給食を通して友好都市(沖縄県那覇市)を知る																							
									●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			とり肉(皮つき) 20 ごぼう 10 にんじん 15 こんにゃく 15			●ごはん 精白米 110 水 0.6			水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 20 とり肉(皮つき) 10 にんじん 20 たまねぎ 30 豆腐(冷) 0.8 粗塩 0.03 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 もずく 10																				
									●めかじきと大豆のみそがらめ 揚げ油 2.5 めかじき(角) 50 しょうが 0.4 しょうゆ 1.5 片栗粉 9 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1 蒸し大豆 10			水 0.6 こんにゃく 4 厚けずり節(かつお) 35 じゃが芋 0.5 粗塩 30 豆腐(冷) 4 しょうゆ 3.6 長ねぎ 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 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																							
									●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 粗塩 0.02 こしょう 0.7 しょうゆ 0.5						●ポイルキャベツ キャベツ 40																							
									●けんちん汁 油 0.5 エネルギー 804 kcal						●もずくスープ エネルギー 782 kcal																							
									※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。									友好都市献立 (沖縄県那覇市)																				
5日(月)			マーボー丼(麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト 牛乳			6日(火)			麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん 牛乳			7日(水)			麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳			8日(木)			麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイビーエン 牛乳			9日(金)			麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 じゃが芋のみそ汁											
ヨーグルトについて知る			すいとんについて知る			「かわさきそだち」のきゅうりを味わう			生揚げについて知る			宮崎県の郷土料理 チキン南蛮を味わう																										
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8			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 ほうれん草(冷) 5 ごま油 0.6			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.5			●マーマーボー丼 油 0.45 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 20 豚ひき肉(もも) 6 大豆ミート(小粒) 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 6.2 赤みそ 1.2 テンメシジャン 95 豆腐(冷) 14 長ねぎ 1 片栗粉 0.3 ラー油 0.3			●ヨーグルト ヨーグルト 100			●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.5			●ごまあえ もやし 15 キャベツ 35 にんじん 5 ゆで塩 1 砂糖 3 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2			●けんちん汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 45 油揚げ(冷) 8 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			とり肉(皮なし) 5 とり肉(皮つき) 5 酒 0.5 たまねぎ 20 水 10 にんじん 10 キャベツ 10 粗塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.5			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 えのきたけ(冷) 5 じゃが芋 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 6 わかめ(冷) 6		
●寒天の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 水 0.8 こんにゃく寒天 0.8 白菜 25 エネルギー 849 kcal			たんぱく質 34.9 g			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.5			●マーマーボー丼 油 0.45 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 20 豚ひき肉(もも) 6 大豆ミート(小粒) 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7 水 6.2 赤みそ 1.2 テンメシジャン 95 豆腐(冷) 14 長ねぎ 1 片栗粉 0.3 ラー油 0.3			●ヨーグルト ヨーグルト 100			●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.5			●ごまあえ もやし 15 キャベツ 35 にんじん 5 ゆで塩 1 砂糖 3 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2			●けんちん汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 45 油揚げ(冷) 8 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			とり肉(皮なし) 5 とり肉(皮つき) 5 酒 0.5 たまねぎ 20 水 10 にんじん 10 キャベツ 10 粗塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 20 ごま油 0.5			●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8			水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 35 えのきたけ(冷) 5 じゃが芋 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 6 わかめ(冷) 6		
たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g			たんぱく質 34.9 g								

12日(月)	スポーツの日	13日(火)	かわさきホリデー・アンド・スタディ	14日(水)	ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)	15日(木)	ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳 (乳)(小)	16日(金)	麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳 (乳)(小)
				米について知る		ごまについて知る		ひじきの栄養を知る	
				●ごはん 精白米 100		●ごはん 精白米 100	水 0.6	●麦ごはん 精白米 102	むきえだ豆(冷) 5
				●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60		●ごま塩 黒いりごま 2.2	こんぶ 4	米粒麦 8	ゆで塩 1.4
				●五目豆 油 0.6		粗塩 0.11	厚けずり節(かつお) 20	●ポークカレー しょうが 0.5	砂糖 0.7
				とり肉(皮つき) 10		水 1	たまねぎ 28	しょうゆ 3	
				にんにく 15		●かぼちゃコロッケ 揚げ油 9.1	にんにく 10	油 0.6	0.7
				ひじき 1		かぼちゃコロッケ 70	粗塩 1	にんにく 0.6	0.4
				こんにゃく 15			こしょう 0.02	しょうが 0.3	0.4
				ゆで大豆 25		●肉野菜炒め 油 0.5	しょうゆ 1.2	豚肉(もも) 30	
				砂糖 2		油 0.3	春雨 5	炒めたたまねぎ(冷) 23	
				しょうゆ 4		にんにく 0.3	片栗粉 0.6	たまねぎ 47	
				●豚汁 油 0.6		豚肉(もも) 15	ほうれん草(冷) 10	にんにく 32	
				豚肉(もも) 10		豚肉(肩) 15		水 50	
				豚肉(肩) 10		粗塩 0.1		じゃが芋 8	
				ごぼう 15		こしょう 0.01		トマト水煮 2	
				にんにく 15		にんにく 8		カラメルソース 1.4	
				大根 20		たまねぎ 15		粗塩 0.03	
				水 30		もやし 22		しょうゆ 2	
				じゃが芋 30		キャベツ 15		ウスターソース 4	
				豆腐(冷) 35		粗塩 0.5		油 5.2	
				赤みそ 5.5		こしょう 0.01		小麦粉 5.8	
				白みそ 5.5		しょうゆ 0.4		カレー粉 1	
				長ねぎ 10		片栗粉 1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8	
				エネルギー 909 kcal	たんぱく質 37.2 g	●春雨スープ エネルギー 845 kcal	たんぱく質 27.6 g	ホールコーン(冷) 10	
								にんにく 10	
								キャベツ 25	
								エネルギー 880 kcal	たんぱく質 30.4 g
19日(月)	麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のとりみ汁 牛乳 (乳)	20日(火)	キムチビビンバ(麦ごはん) サムゲタン風スープ りんごゼリー 牛乳(乳)	21日(水)	麦ごはん とり肉のり塩から揚げ カルシウムたっぷりサラダ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)	22日(木)	麦ごはん きこのストログノフ キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)(小)	23日(金)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 春雨の塩炒め にらたまスープ 牛乳 (卵)(乳)(小)
◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える		給食を通して友好都市(韓国富川市)を知る		◎減塩の調理法の工夫を知る		季節の食材のきのこを味わう		卵の栄養を知る	
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 20 大根 35 しょうゆ 1.7 粗塩 0.8 豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 10 長ねぎ 5	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	白すりごま 0.8	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	じゃが芋 20 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 10	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	キャベツ 66 にんにく 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	片栗粉 1.2 にら 12 卵 24 ごま油 0.6
●あじのカレー揚げ 揚げ油 3 塩あじ(切り身・澱粉付) 60 砂糖 1.7 しょうゆ 3.2 酒 1.5 水 5 カレー粉 0.32		●キムチビビンバ(肉) 油 0.65 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 砂糖 2 しょうゆ 2.5 にら 5 小松菜 0.7	●サムゲタン風スープ 油 0.5 にんにく 0.5 とり肉(皮なし) 17.5 とり肉(皮つき) 17.5 大根 30 にんにく 10 水 1.1 えのきたけ(冷) 8 長ねぎ 13 もち米 5 しょうが 0.5 粗塩 1 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 ごま油 0.5	●とり肉のり塩から揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 粗塩 0.6 こしょう 0.03 酒 1.1 しょうゆ 1.1 あおき 0.5 片栗粉 12		●きのこのストログノフ 油 1.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 52 エリンギ(冷) 11 えのきたけ(冷) 15 マッシュルーム(水煮) 8 にんにく 30 水 1 粗塩 0.07 こしょう 15.6 デミグラスソース 6.5 トマトケチャップ 5.2 ウスターソース 1.3 しょうゆ 32 たまねぎ 2 カラメルソース 5.2 油 5.8 生クリーム 3.9		●蒸ししゅうまい しゅうまい 54	
●煮びたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.7 砂糖 0.3 粗塩 2 しょうゆ 1.5 みりん 8 油揚げ(冷) 10 にんにく 32 もやし 10 小松菜 0.6		●キムチビビンバ(野菜) もやし 30 にんにく 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 砂糖 3.9 しょうゆ 0.02 ラー油 0.8 白いりごま 0.8	●りんごゼリー りんごゼリー 40	●カルシウムたっぷりサラダ にんにく 8 キャベツ 25 小松菜 10 ゆで塩 3 しらす干し 5 チーズ 7 ごまドレッシング 1 白すりごま 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 たまねぎ 20		●キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4.8		●にらたまスープ 水 12 とり肉(皮なし) 0.8 粗塩 0.02 こしょう 1.3 がらスープ 2.4 しょうゆ 39 豆腐(冷) 39	
エネルギー 756 kcal	たんぱく質 34.0 g	エネルギー 853 kcal	たんぱく質 36.6 g	エネルギー 844 kcal	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 885 kcal	たんぱく質 30.5 g	エネルギー 787 kcal	たんぱく質 29.5 g

26日(月)	麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳	27日(火)	ロールパン さつま芋のクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳	28日(水)	給食休止日	29日(木)	麦ごはん ハンバーグおろしソース 野菜ソテー パスタ入りミネストラスープ 牛乳	30日(金)	切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳
◎不足しやすい食品について振り返る(野菜)		◎炭水化物について知る				パスタ入りミネストラスープを味わう		給食のまぜごはんについて知る	
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		●ロールパン ロールパン 60				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2	
●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 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		●さつま芋のクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 粗塩 0.8 ごしょう 0.03 チーズ 5 水 5 マカロニ 20 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 さつま芋 30 ゆで塩 5 ほうれん草(冷) 5				●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1 しょうゆ 3 大根 14 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4		●切り干し大根のまぜごはんの具 油 0.4 とり肉(皮つき) 18 にんじん 14 油揚げ(冷) 7 切り干し大根 6.6 水 6 酒 0.9 砂糖 1.8 しょうゆ 6.1 みりん 0.9 さやいんげん(冷) 4	
●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.8 ごま油 0.8		●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 35				●野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 ごしょう 0.02		●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水	
●パスタ入りミネストラスープ 油 0.6 ベーコン 4.5 にんじん 10 たまねぎ 30 水 1.1 粗塩 1.1		●豆腐のみそ汁 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 30 豆腐(冷) 35				●パスタ入りミネストラスープ 油 0.6 ベーコン 4.5 にんじん 10 たまねぎ 30 水 1.1 粗塩 1.1		●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3 水	
エネルギー 772 kcal		たんぱく質 31.5 g				エネルギー 804 kcal		たんぱく質 29.6 g	
		エネルギー 859 kcal						エネルギー 781 kcal	
		たんぱく質 28.9 g						たんぱく質 28.1 g	