

月		火		水		木		金	
がっこうきょうしやく 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。 『川崎市 学校給食レシピ』又は、『川崎市 学校給食レシピ動画』で検索してください。						たんご びつく ぎょうしやく 端午の節句の行事食 たけのこごはん (しょうゆごはん) 1日 かつおのたたき揚げ かきたま汁 卵 かしわもち 牛乳★乳 907kcal 41.8g		ごはん てり焼きハンバーグ 小 バジルポテト 2日 ミネストローネ* 牛乳★乳  774kcal 27.1g	
5日	こどもの日	6日	振替休日	7日	高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) ポイル野菜 ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳★乳 763kcal 30.5g	8日	麦ごはん ホキフライ 小 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 乳 小 牛乳★乳 896kcal 30.1g	9日	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳★乳 758kcal 29.0g
12日	ごはん 生揚げの四川煮* ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★乳 807kcal 32.8g	13日	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁* 牛乳★乳 887kcal 36.7g	14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 877kcal 30.1g	15日	麦ごはん ちくわの磯辺揚げ 小 おひたし 豚汁 牛乳★乳 809kcal 30.0g	16日	麦ごはん 蒸ししゅうまい 小 チャプチェ* 青菜と豆腐のスープ 牛乳★乳 790kcal 28.2g
19日	黒コッパパン★ 小 ポテトの クリーム煮乳 小 ジュリエンスープ 牛乳★乳 749kcal 28.5g	20日	給食休止日	21日	ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳★乳 774kcal 34.7g	22日	麦ごはん ポークカレー 小 ピクルス 牛乳★乳  835kcal 29.1g	23日	麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳★乳 883kcal 37.4g
26日	キムチビビンバ (麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー★ 牛乳★乳 824kcal 33.3g	27日	麦ごはん カレーコロッケ 小 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★乳 812kcal 28.4g	28日	麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★乳 812kcal 28.3g	29日	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ピリ辛中華スープ 牛乳★乳 762kcal 35.2g	30日	とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 (麦ごはん) 切り干し大根の ゴママヨサラダ* たまねぎのみそ汁 牛乳★乳 879kcal 36.8g

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツと大根は、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

2日 ミネストローネ 「トマト」
22日 ピクルス 「キャベツ」
(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。



菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

食物アレルギーの情報や給食で使用する食材の情報については、HPに掲載しています。

※給食の食材の産地、放射能検査結果、学校給食レシピもご覧いただけます。



▲詳細はこちら



学校給食費の口座振替日
(納期限)

【第1期】(4・5月分)
6月30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。



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以下の表示(卵、乳、小麦)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。

卵



乳



小麦



※表示義務のある8品目(卵、乳、小麦、えび、かに、落花生、そば、くるみ)のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみの5品目は給食では使用しません。

○給食センターだよりもご覧ください。



新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今月は、中学校給食の栄養について紹介します。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？

中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」(通常の授業・通学・家事手洗い・軽いスポーツを含む。)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳(男)	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳(女)	2,400	55	800	12.5
30～49歳(男)	2,750	65	750	7.5
30～49歳(女)	2,050	50	650	10.5

*参考：(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より)



成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がとても多く必要になります。



中学校給食の1食の栄養量の目安(学校給食実施基準)抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

*参考：(文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より)

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

～給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～



給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン(オレンジ色)は、中学生に必要なごはんの量を示しています。

上のライン(オレンジ色)まで盛り付けましょう。



【令和7年5月】					1日(木)		2日(金)		
アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について					たけのこごはん(しょうゆごはん) かつおのたつた揚げ かきたま汁 かしわもち 牛乳		ごはん てり焼きハンバーグ バジルポテト ミネストローネ 牛乳		
献立名		加工食品名	アレルギーの原因物質			【ねらい】端午の節句について知る		「かわさきそだち」のトマトを味わう	
			卵	乳	小麦				
てり焼きハンバーグ		ハンバーグ			○	●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2		●ごはん 精白米 100	
ホキフライ		ホキフライ			○	●たけのこごはんの具 水 12 酒 0.72 砂糖 2.4 塩 0.12 しょうゆ 4.8 とり肉(皮つき) 12 たけのこ(水煮) 20 かんぴょう 1.4 にんじん 18 油揚げ(冷) 12 さやいんげん(冷) 5		●てり焼きハンバーグ ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1.8 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.6	
ハヤシライス		デミグラスソース			○	●かしわもち かしわもち 40		●バジルポテト 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 塩 0.22 こしょう 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩	
蒸ししゅうまい		しゅうまい			○	端午の節句の 行事食		●ミネストローネ 油 0.6 にんにく 0.36 セロリ 1.6 ベーコン 4.5 たまねぎ 25 にんじん 15 塩 0.9 こしょう 0.04	
黒コッペパン		黒コッペパン			○			●かきたま汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.8 塩 0.8	
ポテトのクリーム煮		ペンネマカロニ			○			●かきたま汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.8 塩 0.8	
カレーコロッケ		カレーコロッケ			○			●かきたま汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 10 にんじん 0.8 塩 0.8	
※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、ごま、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。					※除去する必要のない調味料・だし・添加物等 (文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より) 鶏卵：卵殻カルシウム 牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム 小麦：しょうゆ・酢・みそ 大豆：大豆油・しょうゆ・みそ ごま：ごま油 魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう 肉類：エキス				
5日(月)		こどもの日		6日(火)	振替休日	7日(水)	8日(木)	9日(金)	
						高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ボイル野菜ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳	ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳	
						ドレッシングについて知る	◎盛り付け方に気をつける	食品に含まれる水分について知る(きゅうり)	
						●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 3 切り干し大根 35 たまねぎ 20 じゃが芋 5 赤みそ 13 白みそ 5 わかめ(冷)	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 こしょう 0.02 油 3 小麦粉 3 ●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 8 ●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 ホールコーン(冷) 35 ほうれん草(冷) 10 塩 0.3 こしょう 0.02 ●クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 15 にんじん 15 たまねぎ 35 水 1 スープの素 25 じゃが芋 40 調理用牛乳 40 エネルギー 896 kcal	●ごはん 精白米 105 水 0.8 こんぶ 0.02 厚けずり節(かつお) 4 かんぴょう 1 とり肉(皮つき) 15 酒 0.5 ごま油 0.2 ごぼう 10 大根 25 にんじん 15 油揚げ(冷) 5 塩 0.5 しょうゆ 3 さやいんげん(冷) 5 ●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 むきえだ豆(冷) 5 ●じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.3 しらす干し 3 ●じゃこきゅうり(きゅうり) きゅうり 42 ゆで塩 1.4 酢 0.6 砂糖 0.6 しょうゆ 1.8 ごま油 0.6 ●根菜汁 エネルギー 758 kcal	
						●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 ●ボイル野菜ドレッシングあえ にんじん 10 ホールコーン(冷) 10 もやし 25 キャベツ 10 ゆで塩 酢 1.4 砂糖 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4 ●わかめのみそ汁 エネルギー 783 kcal	たんぱく質 30.5 g	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。			

12日(月)		ごはん 生揚げの四川煮 ツナサラダ 野菜スープ 牛乳		乳小	13日(火)		麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 けんちん汁 牛乳		乳	14日(水)		ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳		乳小	15日(木)		麦ごはん ちくわの磯辺揚げ おひたし 豚汁 牛乳		乳小	16日(金)		麦ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ 青菜と豆腐のスープ 牛乳		乳小	
給食のマヨネーズについて知る					塩こうじについて知る					春キャベツについて知る					◎飯碗、汁碗を持って食べる					しゅうまいについて知る					
●ごはん		●野菜スープ			●麦ごはん		●ぶりの塩こうじから揚げ			●麦ごはん		●ハヤシライス			●ちくわの磯辺揚げ		●おひたし			●麦ごはん		●チャプチェ			
精白米 105		油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 水 30 豆腐 1 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 15 片栗粉 0.5			油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 もやし 30 キャベツ 20 水 30 豆腐 1 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 15 片栗粉 0.5			揚げ油 3.5 ぶり(角) 70 にんにく 0.2 しょうが 0.2 酒 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.2 しょうゆ 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			精白米 102 米粒麦 8		にんじん 5 スープの素 0.4 塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3			こんにゃく 10 水 20 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 10 長ねぎ 10		水 0.1 ごんぶ 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 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 10			精白米 92 米粒麦 8		ベーコン 4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 水 30 豆腐(冷) 30 こしょう 0.04 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10		
●ツナサラダ		●けんちん汁			●けんちん汁		●もやしのうま煮			●キャベツのスープ煮		●キャベツのみそ汁			●豚汁		●ピクルス			●青菜と豆腐のスープ		●生揚げのスープ			
切り干し大根 4.5 ホールコーン(冷) 7 きゅうり 11 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1 しょうゆ 5 ドレッシング(マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02		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 油 58 もやし 0.8 片栗粉 4 にら 4			油 0.5 とり肉(皮つき) 15		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 油 58 もやし 0.8 片栗粉 4 にら 4			油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65		油 0.6 ベーコン 4.8 キャベツ 65			油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20		油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20			油 0.5 精白米 92 米粒麦 8		油 0.5 精白米 92 米粒麦 8			
エネルギー 807 kcal		たんぱく質 32.8 g			エネルギー 887 kcal		たんぱく質 36.7 g			エネルギー 877 kcal		たんぱく質 30.1 g			エネルギー 809 kcal		たんぱく質 30.0 g			エネルギー 790 kcal		たんぱく質 28.2 g			
19日(月)		黒コッペパン ポテのクリーム煮 ジュリエンスープ 牛乳		乳小	20日(火)		給食休止日			21日(水)		ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳		乳	22日(木)		麦ごはん ポークカレー ピクルス 牛乳		乳小	23日(金)		麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳		乳	
◎パンの食べ方を知る					◎はしの使い方を知る					「かわさきそだち」のキャベツについて知る					とり肉の香り揚げを味わう										
●黒コッペパン		●ポテのクリーム煮			●黒コッペパン		●あじの香味ソース			●麦ごはん		●ポークカレー			●麦ごはん		●とり肉の香り揚げ			●麦ごはん		●とり肉の香り揚げ			
黒コッペパン 60		キャベツ 35 スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 塩 0.7 こしょう 0.04			黒コッペパン 60		揚げ油 3 塩あじ(切り身・澱粉付) 60 油 0.1 にんにく 0.36 しょうが 0.9 水 3.6 砂糖 1.8 みりん 0.45 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.6 ごま油 0.22			精白米 100 米粒麦 45 油揚げ(冷) 8 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 8		油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 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 塩 0.03 こしょう 2 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			精白米 102 米粒麦 8		砂糖 2.7 酢 3.6 塩 0.4		精白米 92 米粒麦 8		キャベツ 25 生揚げ(冷) 35 塩 0.9 しょうゆ 1.3 がらすープ 1.3 チンゲン菜 10				
●ジュリエンスープ		●ジュリエンスープ			●ジュリエンスープ		●五目豆			●ピクルス		●ピクルス			●ピクルス		●ピクルス			●ピクルス		●ピクルス			
油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25		油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25			油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25		油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25			油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25		油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25			油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25		油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25			油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25		油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 25			
エネルギー 749 kcal		たんぱく質 28.5 g			エネルギー 774 kcal		たんぱく質 34.7 g			エネルギー 835 kcal		たんぱく質 29.1 g			エネルギー 835 kcal		たんぱく質 29.1 g			エネルギー 883 kcal		たんぱく質 37.4 g			

26日(月)	キムチビビンバ(麦ごはん) わかめスープ りんごゼリー 牛乳 (乳)	27日(火)	麦ごはん カレーコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳 (乳)小	28日(水)	麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)	29日(木)	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ビリ辛中華スープ 牛乳 (乳)	30日(金)	とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(麦ごはん) 切り干し大根のゴママヨサラダ たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)
発酵食品のキムチについて知る		春雨について知る		◎魚の上手な食べ方を知る		豚肉の栄養について知る		切り干し大根の栄養を知る	
●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	たまねぎ 25 にんじん 10 塩 1 こしょう 0.02 しょうゆ 1.2 春雨 4.5 片栗粉 0.6 ほうれん草(冷) 10	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	豆板醤 0.2 にんにく 0.6 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 15 水	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	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
●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 片栗粉 0.7	●わかめスープ ベーコン 2.4 水 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 たまねぎ 30 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	●カレーコロッケ 揚げ油 9.1 カレーコロッケ 70	●肉野菜炒め 油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 20 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	●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 むきえだ豆(冷) 5 けずり節(かつお) 0.5	●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60	●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 35 にんじん 18 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4	キャベツ 35 塩 0.9 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 15 片栗粉 0.6 水 0.1 ごま油 0.5	●とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 揚げ油 4 とり肉(むね・皮つき) 60 とり肉(むね・皮なし) 20 酒 1.2 塩 0.3 片栗粉 12 水 7 砂糖 4.2 しょうゆ 7 酒 2 みりん 1.4 長ねぎ 7	●たまねぎのみそ汁 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 46 じゃが芋 20 油揚げ(冷) 8 えのきたけ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8
●キムチビビンバ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 ごま油 0.2 長ねぎ 1.3 砂糖 1.5 しょうゆ 3.9 ラー油 0.02 白いりごま 0.8	●りんごゼリー りんごゼリー 40	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15	●かんぴょうのみそ汁 水 こんぶ 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) 20 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 8	●かんぴょうのみそ汁 水 こんぶ 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) 20 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 8	●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 塩 0.36	●ピリ辛中華スープ 油 0.6	●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6	●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6	●切り干し大根のゴママヨサラダ 切り干し大根 4.5 にんじん 8 きゅうり 10 ゆで塩 水 3 こんぶ 0.1 厚けずり節(かつお) 1 塩 0.08 砂糖 0.5 しょうゆ 1.6
エネルギー 824 kcal	たんぱく質 33.3 g	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 28.4 g	エネルギー 812 kcal	たんぱく質 28.3 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 35.2 g	エネルギー 879 kcal	たんぱく質 36.8 g