

学校給食レシピを新たに公開します！

＊がついた料理のほか、学校給食で提供しているレシピとレシピ動画を公開中です。新たに、カレーシチュー、マーボー丼、めった汁のレシピ動画を2月中旬に公開します。こちらからご覧ください。

<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>



18日 献立コンクール 保護者部門最優秀賞

玉川中学校 保護者の岡田 未歩さんが考案した副菜を提供します。

〈テーマ〉甘みと食感が決め手！

川崎野菜のそぼろ炒めで、ごはん完食大作戦！

〈副 菜〉彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め

月	火	水	木	金
<p>2日</p> <p>節分の行事食</p> <p>麦ごはん</p> <p>いわしのかば焼き＊</p> <p>もやし炒め</p> <p>豚汁</p> <p>いり大豆</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>809kcal 33.4g</p>	<p>3日</p> <p>ビビンバ＊</p> <p>(ごはん)</p> <p>にらと豆腐のスープ</p> <p>ヨーグルト★ (乳)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>842kcal 36.9g</p>	<p>4日</p> <p>カレーピラフ</p> <p>(カレーごはん)</p> <p>いかのガーリック揚げ</p> <p>白菜のクリーム</p> <p>スープ (乳)</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>884kcal 40.9g</p>	<p>5日</p> <p>ハヤシライス (乳)①</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>ペッパーピクルス</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>852kcal 28.9g</p>	<p>6日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン＊</p> <p>のりナムル</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>861kcal 36.2g</p>
<p>9日</p> <p>麦ごはん</p> <p>豚肉と春雨のすき焼き煮</p> <p>塩だれ野菜</p> <p>たまねぎのみそ汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>751kcal 30.6g</p>	<p>10日</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカツ ①</p> <p>中濃ソース</p> <p>バジルポテト</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>830kcal 28.4g</p>	<p>11日</p> <p>学校給食費の 口座振替日(納期限)</p> <p>【第8期】(1月分) 2月 2日(月)</p> <p>【第9期】(2・3月分) 3月 2日(月)</p> <p>※前日までに登録口座に入 金・残高のご確認をしてい だきますようお願いいたし ます。</p>	<p>12日</p> <p>麦ごはん</p> <p>銀ひらすのてり焼き</p> <p>じゃが芋入り野菜炒め</p> <p>かんぴょうのみそ汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>762kcal 33.9g</p>	<p>13日</p> <p>麦ごはん</p> <p>とり肉の 塩こうじから揚げ＊</p> <p>大根しりしり</p> <p>ニュータタンメン風</p> <p>春雨スープ ①</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>889kcal 39.2g</p>
<p>16日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハンバーグ ①</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>たねき汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>798kcal 30.6g</p>	<p>17日</p> <p>ブルコギ丼＊</p> <p>(麦ごはん)</p> <p>生揚げのスープ</p> <p>ぼんかん</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>851kcal 37.6g</p>	<p>18日</p> <p>かながわ産品学校給食デー</p> <p>ごはん</p> <p>ちくわの磯辺揚げ＊ ①</p> <p>彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め</p> <p>保護者部門最優秀賞</p> <p>けんちん汁＊</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>804kcal 32.0g</p>	<p>19日</p> <p>麦ごはん</p> <p>とり肉のみそ炒め</p> <p>わかめのサラダ</p> <p>大根のとりみ汁</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>768kcal 36.1g</p>	<p>20日</p> <p>麦ごはん</p> <p>根菜カレー</p> <p>野菜ソテー</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>775kcal 28.0g</p>
<p>23日</p> <p>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。</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん</p> <p>さけの塩焼</p> <p>おひたし</p> <p>具だくさん！</p> <p>ちゃんこなべ風スープ＊</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>808kcal 37.5g</p>	<p>25日</p> <p>ロールパン★ ①</p> <p>こまつナのトマト</p> <p>クリームパンネ(乳)①</p> <p>ベジタブルスープ</p> <p>湘南ゴールド</p> <p>ゼリー入りボンチ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>903kcal 33.8g</p>	<p>26日</p> <p>麦ごはん</p> <p>赤しそふりかけ</p> <p>肉じゃが</p> <p>ごまきゅうり</p> <p>すいとん ①</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>774kcal 29.7g</p>	<p>27日</p> <p>麦ごはん</p> <p>春巻き ①</p> <p>冬野菜の麻婆豆腐</p> <p>青菜のスープ</p> <p>牛乳★ (乳)</p> <p>805kcal 31.3g</p>

※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。キャベツ、大根、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

2日 豚汁「大根」

9日 たまねぎのみそ汁「ほうれん草」

13日 ニュータタンメン風春雨スープ「香辛子粉」

18日 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め「にんじん」「小松菜」

(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)とたんばく質(g)を表示しています。

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>

【かながわ産品学校給食デー】

県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食の成り立ちを理解し、大切に育てることに繋げる食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の県内産食材は、米、にんじん、小松菜、牛乳の予定です。

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。



※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。

暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。ほうれん草や大根などの冬野菜は寒さで凍らないように水分を減らし、糖分が増すため甘くおいしくなります。この時期、神奈川県の三浦半島や市内でも大根が多く収穫されます。買い物に行った時には、産地をチェックして地元の食材を見つけてみましょう。

今日は、地産地消について紹介します。

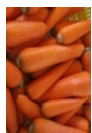
## 地産地消について考えよう



「かわさきそだち」のシンボルマーク

地産地消とは、「地元で生産されたものをその地域で消費する」という意味の言葉です。神奈川県でもたくさんの食材が生産されていて、学校給食では、神奈川県産の米や牛乳を優先して使用しています。また、「かわさきそだち」の野菜を月に1～3回程度、献立に取り入れています。

「かわさきそだち」は川崎市内で生産された農産物の総称です。市内では野菜や果物が多く生産されていて、学校給食で使用しています。



にんじん



大根



たまねぎ



きゅうり



トマト



のらぼう菜



キャベツ



ほうれん草



白菜



なし



こうらし 香辛子 など

## 地産地消のメリット

### ★安全安心で新鮮な食材を購入できる

生産地が近いため、新鮮な食材を購入することができます。

また、生産者や生産地が分かるため、安心して食べることができます。

### ★環境への負荷が小さい

地産地消は食材の輸送距離を減らし、輸送に伴う二酸化炭素の排出量を少なくするので、環境への負荷が小さくなります。

### ★食料自給率の向上につながる

現在、日本の食料自給率は38%（カロリーベース）で、食料の約60%を海外からの輸入に頼っています。他の国の食料自給率は、オーストラリア247%、カナダ177%、フランス118%、アメリカ101%、ドイツ79%、イギリス59%で、日本は他の国に比べ低くなっています。

（参考文献 農林水産省2022年「令和4年度食料自給率・食料自給力指標」より）

地元で生産されたものを積極的に食べることは、日本の農業を応援し、食料自給率の向上につながります。



菜果ちゃん

©T.Nakamoto

菜果ちゃんは、「かわさきそだち」のPRキャラクターで、頭にかごをせて「かわさきそだち」をひろめています。

地産地消は「地元の食材を食べる」という意味だけではありません。身近な食材を大切にすることを通じて、食べることの大切さや食物の命をいただいていることを知るきっかけになります。また、自分が暮らす地域を知ることや、日本の食に関心を持つことにもつながります。地産地消の良さを知り、地元の食材を大切に食べていきましょう。

## 令和8年 2月分献立表(詳細版)

## ◎給食目標「地産地消について考えよう」

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 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。

2日(月)		麦ごはん いわしのかば焼き もやし炒め 豚汁 いり大豆 牛乳		3日(火)		ビビンバ(ごはん) にらと豆腐のスープ ヨーグルト 牛乳		4日(水)		カレーピラフ(カレーごはん) いかのガーリック揚げ 白菜のクリームスープ 牛乳		5日(木)		ハヤシライス(麦ごはん) ペッパーピクルス 牛乳		6日(金)		麦ごはん ヤンニョムチキン のりナムル 中華スープ 牛乳					
【献立のねらい】 節分について知る				韓国料理のビビンバについて知る				いかの栄養について知る				黒こしょうについて知る				韓国料理のヤンニョムチキンを味わう							
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		にんじん 15 こんにゃく 15 水 14 大根(市内産) 25 じゃが芋 35 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10		●ごはん 精白米 110		とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 粗塩 0.8 こしょう 0.02 しょうゆ 1.3 がらスープ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 にら 8 にんじん 30 ホールコーン(冷) 15 ウインナーソーセージ 10 粗塩 1 こしょう 0.02 スープの素 0.3 カレー粉 0.6 片栗粉 0.6 むきえだ豆(冷) 5		●カレーごはん 精白米 100 油 1 たまねぎ 20 にんじん 10 粗塩 0.8 こしょう 0.05		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 酢 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.01 こしょう 0.01		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		●中華スープ 水 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6			
●いわしのかば焼き 揚げ油 2 いわし(フィレ・澱粉付) 40 水 2.5 みりん 0.7 砂糖 2.1 しょうゆ 3.5 酒 1		●いり大豆 いり大豆(袋) 8		●ビビンバ(肉) 油 0.6 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 4 たけのこ(水煮・細切) 20 砂糖 2.2 しょうゆ 4.4 片栗粉 0.6		●ヨーグルト ヨーグルト 70		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 酢 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.01 こしょう 0.01		●ヤンニョムチキン 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5		●中華スープ 水 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6					
●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 0.6 しょうゆ 0.5		●いり大豆 いり大豆(袋) 8		●ビビンバ(野菜) 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 にんにく 0.45 粗塩 0.04 砂糖 0.7 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7		●ヨーグルト ヨーグルト 70		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 酢 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.01 こしょう 0.01		●ヤンニョムチキン 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5		●中華スープ 水 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6					
●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 10		●いり大豆 いり大豆(袋) 8		●ヨーグルト ヨーグルト 70		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 酢 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.01 こしょう 0.01		●ヤンニョムチキン 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5		●中華スープ 水 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6							
エネルギー 809 kcal		たんぱく質 33.4 g		エネルギー 842 kcal		たんぱく質 36.9 g		エネルギー 884 kcal		たんぱく質 40.9 g		エネルギー 852 kcal		たんぱく質 28.9 g		エネルギー 861 kcal		たんぱく質 36.2 g					
9日(月)		麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き煮 塩だれ野菜 たまねぎのみそ汁 牛乳		10日(火)		麦ごはん チキンカツ 中濃ソース バジルポテト ジュリエンスープ 牛乳		11日(水)		建国記念の日		12日(木)		麦ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみそ汁 牛乳		13日(金)		麦ごはん とり肉の塩こうじから揚げ 大根しりしり ニュータンタンメン風春雨スープ 牛乳					
◎「かわさきそだち」のほうれん草を味わう				とりむね肉の栄養について知る								銀ひらすについて知る				◎「かわさきそだち」の香辛子について知る							
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 40 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(市内産) 9 ゆで塩		●ごはん 精白米 92 米粒麦 8		しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04		●チキンカツ 揚げ油 9.1 チキンカツ 70		●中濃ソース 中濃ソース 8		●バジルポテト 油 0.5 にんにく 0.3 たまねぎ 15 粗塩 0.3 こしょう 0.02 バジルペースト 1 じゃが芋 60 ゆで塩		●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 スープの素 1.3		●銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 70 酒 0.7 しょうゆ 1.9 水 4.2 砂糖 2.3 しょうゆ 4 みりん 2.3 片栗粉 0.56		●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 豆腐(冷) 35 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 6		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		しょうゆ 0.04 がらスープ 2 しょうゆ 1.2 もやし 25 春雨 3 パプリカ粉 0.3 香辛子粉(市内産) 0.1 片栗粉 1.2 卵 20 ラー油 0.1	
●豚肉と春雨のすき焼き煮 油 0.5 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ごぼう 8 にんじん 10 えのきたけ(冷) 8 水 1.9 砂糖 5.4 しょうゆ 0.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ 16		●いり大豆 いり大豆(袋) 8		●ビビンバ(野菜) 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 にんにく 0.45 粗塩 0.04 砂糖 0.7 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7		●ヨーグルト ヨーグルト 70		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 酢 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.01 こしょう 0.01		●ヤンニョムチキン 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5		●中華スープ 水 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6					
●塩だれ野菜 にんじん 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 0.36 粗塩		●いり大豆 いり大豆(袋) 8		●ヨーグルト ヨーグルト 70		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 酢 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.01 こしょう 0.01		●ヤンニョムチキン 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5		●中華スープ 水 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6							
●たまねぎのみそ汁 水		●いり大豆 いり大豆(袋) 8		●ヨーグルト ヨーグルト 70		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 白菜 55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 米粉 4.5		●ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 0.01 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		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 酢 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1 粗びき黒こしょう 0.01 こしょう 0.01		●ヤンニョムチキン 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.2 片栗粉 12 水 4 にんにく 0.4 しょうが 0.3 しょうゆ 3 砂糖 3 コチジャン 0.8 トマトケチャップ 4 酒 0.5 みりん 0.5		●中華スープ 水 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 20 豆腐(冷) 30 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6							
エネルギー 751 kcal		たんぱく質 30.6 g		エネルギー 830 kcal		たんぱく質 28.4 g		エネルギー 884 kcal		たんぱく質 40.9 g		エネルギー 852 kcal		たんぱく質 28.9 g		エネルギー 861 kcal		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。

16日(月)		麦ごはん ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳		17日(火)		ブルコギ丼(麦ごはん) 生揚げのスープ ぼんかん 牛乳		18日(水)		ごはん ちくわの磯辺揚げ 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め けんちん汁 牛乳		19日(木)		麦ごはん とり肉のみそ炒め わかめのサラダ 大根のとりみ汁 牛乳		20日(金)		麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳	