

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 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 ① 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳)	5日 カレーミートサンド (丸パン★①) ジャーマンポテト コーンクリーム スープ(乳)① 牛乳★(乳)	6日 麦ごはん 赤魚のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根のとりみ汁 牛乳★(乳) 	7日 麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース ① スパゲッティ イタリアン(乳)① ジュリエンスープ 牛乳★(乳)
10日 麦ごはん とり肉の香り揚げ じゃが芋と豆のサラダ 沢煮椀 牛乳★(乳)	11日 麦ごはん チキンカレー ① キャベツとじゃこの 炒め煮 ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳)	12日 能登復興応援メニュー 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 白菜のおかか煮 めった汁 牛乳★(乳)	13日 肉丼 (麦ごはん) かんぴょうのみそ汁 りんご 牛乳★(乳)	14日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め* 塩だれ野菜 かきたまスープ(卵) 牛乳★(乳)
17日 麦ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ* 白菜のみそ汁 牛乳★(乳)	18日 ごはん とり肉のチリソース 三色ナムル 春雨の中華スープ 牛乳★(乳)	19日 麦ごはん シュクメルリ(乳)① 野菜ソテー 牛乳★(乳)	20日 和食の日の行事食 ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁* 牛乳★(乳) 	21日 ごはん 蒸ししゅうまい ① チャプチェ* わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳)
24日 学校給食費の 口座振替日 【第5期】(10月分) 10月31日(金) 【第6期】(11月分) 12月1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。	25日 麦ごはん ホキフライ ① 中濃ソース ひじきのサラダ* 白いんげん豆の ポタージュ(乳) 牛乳★(乳)	26日 麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳)	27日 麦ごはん 春巻き ① スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳★(乳)	28日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳★(乳) 

12日 能登復興応援

メニュー

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。



※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。大根、豚肩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

葉菜ちゃんイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

6日 大根のとりみ汁「大根」

7日 ジュリエンスープ「にんじん」「キャベツ」

20日 けんちん汁「大根」

28日 のっぺい汁「大根」

(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願いたします。

※★のついてるものは、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。



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。

学校給食のレシピ レシピ動画 公開中!

*がついた料理はレシピを紹介しています。



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

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>

〇給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年
11月号

秋の深まりを感じる季節となりました。この時期は、新米をはじめとする旬のおいしい食材が多く出回ります。一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日が「いいにほんしょく」＝「和食の日」と制定されました。

給食においても、米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」に取り組んでいます。今月は、日本の伝統的な主食である「米・ごはん」について紹介します。



米の栄養



私たちが健康な体で活動するためには、活動を支えるエネルギーと体を作るたんぱく質が必要です。

米にはエネルギー源となる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれており、理にかなった食品です。また、米は小麦と比較して、リンやマグネシウムなどのミネラルを多く含みます。

精白米（うるち米）のごはん220g（給食の量）に含まれる栄養成分



- エネルギー 343kcal
- 炭水化物 81.6g
- たんぱく質 5.5g
- 脂質 0.7g
- ビタミン・無機質など

（日本食品標準成分表（8訂）増補2023年より）

成長期にごはんでエネルギーをしっかりとろう！



中学生は成長期で身長や体重が増加し、また、スポーツをする機会が多く活動量も増える傾向にあります。そのため、特にエネルギーやたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を意識してとる必要があります。

しかし、給食の残食量を見ると、ごはんの残りが多い日があります。これは、成長期に必要なエネルギーが足りていない生徒がいるということです。成長期は、骨や筋肉、内臓、生殖器などの発育・発達が著しい時期なので、エネルギー不足にならないようにごはんをしっかりと食べましょう。



オレンジ
ライン

上のオレンジラインを
目安に盛り付けましょう！



ごはんを食べると太る？

「ごはんを食べると太るのではないかと心配する人もいるのではないのでしょうか。

ごはんは、小麦などの粉から作られるパンや麺類と違い、粒のまま摂取するため、よく噛んで食べることでパンや麺類に比べて、ゆっくり消化・吸収されます。ごはんは、お腹が空しくなく腹もちがよく、脂質が少ないこと、糖質だけでなく食物繊維も含まれることから「体脂肪になりにくい」というメリットがあります。

食料自給率UP & 食品ロス削減

ごはんを積極的に食べることや食事を残さず食べることは、自分の成長につながるだけでなく、日本の食料自給率を上げ、食品ロスの削減にもつながります。

自分のため、日本のため、地球のためにできることを考えて今日から実践していきましょう。



令和7年 11月分献立表(詳細版)

◎給食目標「和食のよさを知ろう」

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。

川崎市中部学校給食センター ○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。

3日(月)		文化の日		4日(火)		5日(水)		6日(木)		7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		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		カレーミートサンド(丸パン) ジャーマンポテト コーンクリームスープ 牛乳		麦ごはん 赤魚のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根のとりみ汁 牛乳		麦ごはん ハンバーグたまねぎソース スパゲッティイタリアン ジュリエンスープ 牛乳					
【献立のねらい】◎切り干し大根について知る				コーンの栄養について知る				◎日本の伝統調味料 しょうゆについて知る							
●しょうゆごはん 精白米 95 しょうゆ 2 豆腐(冷) 35 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 10 ●切り干し大根のまぜごはんの具 油 0.4 とり肉(皮つき) 18 ごぼう 5 にんじん 9 油揚げ(冷) 7 切り干し大根 6.6 水 0.9 酒 1.8 砂糖 6.1 しょうゆ 0.9 みりん 4 さやいんげん(冷) ●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 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 30 たまねぎ エネルギー 782 kcal たんぱく質 28.3 g				●丸パン 丸パン 60 ●カレーミートサンド 油 0.5 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 30 にんじん 15 砂糖 0.2 粗塩 0.2 カレー粉 0.4 ウスターソース 4 トマトケチャップ 5 大豆ミート(大粒) 5 片栗粉 0.4 ●ジャーマンポテト 油 0.5 ベーコン 5.6 炒めたまねぎ(冷) 15 粗塩 0.28 こしょう 0.01 粗びき黒こしょう 0.01 じゃが芋 60 ゆで塩 ●コーンクリームスープ 油 0.5 ベーコン 2.6 とり肉(皮つき) 15 エネルギー 775 kcal たんぱく質 35.3 g				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 厚けずり節(かつお) 4 赤魚(切り身) 70 酒 0.5 しょうゆ 1.1 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3 ●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 一味唐辛子 0.01 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 むぎえだ豆(冷) 6 ●大根のとりみ汁 水 0.6 こんぶ エネルギー 748 kcal たんぱく質 36.7 g				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 油 0.2 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん(市内産) 15 たまねぎ 25 水 0.2 キャベツ(市内産) 35 スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04 ●ハンバーグたまねぎソース ハンバーグ 70 油 0.2 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 ●スパゲッティイタリアン 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 12 たまねぎ 22 にんじん 8 粗塩 0.2 こしょう 0.02 トマト水煮 9 トマトケチャップ 9 チーズ 3 スパゲッティ 15 ゆで塩 ピーマン 4 エネルギー 815 kcal たんぱく質 30.2 g			
10日(月)		麦ごはん とり肉の香り揚げ じゃが芋と豆のサラダ 沢煮碗 牛乳		11日(火)		麦ごはん チキンカレー キャベツとじゃこの炒め煮 ヨーグルト 牛乳		12日(水)		麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 白菜のおかか煮 めった汁 牛乳					
◎だしを味わう				チキンカレーを味わう				能登の食材を知り復興を応援する							
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●とり肉の香り揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 粗塩 0.57 こしょう 0.01 しょうゆ 1.14 砂糖 0.36 米粉 3.5 水 3.5 白いりごま 3.7 片栗粉 14.2 ●じゃが芋と豆のサラダ じゃが芋 25 きゅうり 8 たまねぎ 10 ゆで塩 まぐろフレーク 10 ミックスビーンズ 10 酢 0.9 砂糖 0.2 粗塩 0.2 こしょう 0.01 ドレッシング 5 (マヨネーズタイプ卵不使用) エネルギー 887 kcal たんぱく質 36.3 g				●沢煮碗 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 7.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 10 ごぼう 30 大根 15 にんじん 0.5 酒 0.8 しょうゆ 2 小松菜 5 ●チキンカレー 油 0.65 にんにく 0.65 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.3 たまねぎ 84 にんじん 32 水 5 じゃが芋 50 粗塩 1.56 こしょう 0.01 ウスターソース 3.9 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 ●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3 ●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 50 エネルギー 890 kcal たんぱく質 34.1 g				●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●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 酒 0.5 粗塩 0.2 しょうゆ 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.6 ●白菜のおかか煮 しょうゆ 2.3 白菜 50 もやし 20 小松菜 10 ゆで塩 けずり節(かつお) 0.8 ●めった汁 ごま油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 20 こんにやく 12 水 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 豆腐(冷) 35 油揚げ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 長ねぎ 10 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 35 豆腐(冷) 35 油揚げ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 長ねぎ 10 ●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●肉井 油 1.2 しょうが 0.25 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 にんにく 0.4 酒 0.6 こんにやく 30 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 55 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 油 0.2 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん(市内産) 15 たまねぎ 25 水 0.2 キャベツ(市内産) 35 スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4 ●塩だれ野菜 きゅうり 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36 ●かきたまスープ エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.2 g							

17日(月)	麦ごはん 赤しそふりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 (乳)	18日(火)	ごはん とり肉のチリソース 三色ナムル 春雨の中華スープ 牛乳 (乳)	19日(水)	麦ごはん シュクメルリ 野菜ソテー 牛乳 (乳)小	20日(木)	ごはん さばのごまみそかけ 磯香あえ けんちん汁 牛乳 (乳)	21日(金)	ごはん 蒸ししゅうまい チャプチェ わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)小
◎日本の伝統調味料 みそについて知る		チリソースについて知る		新献立 シュクメルリを味わう		◎和食のよさを知る		◎ごはんのよさを知る	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●白菜のみそ汁 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 3 かんぴよう 40 白菜 40 えのきたけ(冷) 5 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 10	●ごはん 精白米 100	●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 7.5 にんじん 15 水 15 春雨 5 キャベツ 20 粗塩 20 ごしょう 0.03 にんにく 0.4 しょうゆ 1.7 豆板醤 1.3 長ねぎ 0.6 水 6 砂糖 0.6 トマトケチャップ 10 酢 0.6	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	●シュクメルリ 油 0.5 にんにく 1.5 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 30 にんじん 20 粗塩 1.1 ごしょう 0.06 水 1.3 じゃが芋 35 チーズ 10 スープの素 0.5 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 しょうゆ 1.2 レモン果汁(冷) 0.5	●ごはん 精白米 100	大根(市内産) 22 じゃが芋 35 粗塩 0.5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 5	●ごはん 精白米 100	とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25 粗塩 0.8 ごしょう 0.02 がらすープ 1.3 しょうゆ 1.5 わかめ(冷) 13
●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32		●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.6 豚肉(もも) 20 にんじん 10 じゃが芋 30 水 30 生揚げ(冷) 55 砂糖 2.5 しょうゆ 6 長ねぎ 10 片栗粉 1.3	●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 0.1 にんにく 0.35 粗塩 0.04 砂糖 0.7 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●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 10 ゆで塩	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 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	●磯香あえ もやし 15 白菜 45 にんじん 5 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.9 砂糖 0.3 きざみのり	和食の日の行事食	●チャプチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 ごしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5	●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水
エネルギー 804 kcal	たんぱく質 27.7 g	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 33.7 g	エネルギー 887 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 29.7 g	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 26.2 g
24日(月)	振替休日	25日(火)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ひじきのサラダ 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)小	26日(水)	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳 (乳)	27日(木)	麦ごはん 春巻き スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳 (乳)小	28日(金)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳 (乳)
		米粉について知る		タッカルビについて知る		春巻きについて知る		「かわさきそだち」の大根を味わう	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●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 6	●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●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 6	●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●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 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
●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32		●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.6 豚肉(もも) 20 にんじん 10 じゃが芋 30 水 30 生揚げ(冷) 55 砂糖 2.5 しょうゆ 6 長ねぎ 10 片栗粉 1.3	●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 0.1 にんにく 0.35 粗塩 0.04 砂糖 0.7 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●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 10 ゆで塩	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 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	●磯香あえ もやし 15 白菜 45 にんじん 5 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.9 砂糖 0.3 きざみのり	和食の日の行事食	●チャプチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 ごしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5	●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水
エネルギー 804 kcal	たんぱく質 27.7 g	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 33.7 g	エネルギー 887 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 29.7 g	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 26.2 g
24日(月)	振替休日	25日(火)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ひじきのサラダ 白いんげん豆のポターージュ 牛乳 (乳)小	26日(水)	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳 (乳)	27日(木)	麦ごはん 春巻き スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳 (乳)小	28日(金)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっぺい汁 牛乳 (乳)
		米粉について知る		タッカルビについて知る		春巻きについて知る		「かわさきそだち」の大根を味わう	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●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 6	●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	●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 6	●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 1.4 酢 0.7 しょうゆ 3 油 0.7 白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●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 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
●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32		●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.6 豚肉(もも) 20 にんじん 10 じゃが芋 30 水 30 生揚げ(冷) 55 砂糖 2.5 しょうゆ 6 長ねぎ 10 片栗粉 1.3	●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 0.1 にんにく 0.35 粗塩 0.04 砂糖 0.7 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●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 10 ゆで塩	●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 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	●磯香あえ もやし 15 白菜 45 にんじん 5 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.9 砂糖 0.3 きざみのり	和食の日の行事食	●チャプチェ 油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 ごしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 にら 3 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いりごま 0.5 ごま油 0.5	●わかめとコーンのスープ ベーコン 3 水
エネルギー 804 kcal	たんぱく質 27.7 g	エネルギー 846 kcal	たんぱく質 33.7 g	エネルギー 887 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 29.7 g	エネルギー 793 kcal	たんぱく質 26.2 g