

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>



26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>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>4日</p> <p>麦ごはん</p> <p>春巻き(小)</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>	<p>5日</p> <p>ロールパン★(小)</p> <p>こまつナのトマト</p> <p>クリームペンネ(乳)(小)</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>6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>9日</p> <p>ハヤシライス(乳)(小)</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>10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>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・残高のご確認をさせていただきます。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>じゃが手入り野菜炒め</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>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>16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>ニュータンメン風春雨スープ(卵)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>889kcal 39.2g</p>	<p>17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(小)</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>774kcal 29.7g</p>	<p>18日</p> <p>カレーピラフ(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>19日</p> <p>麦ごはん</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>おひたし</p> <p>真だくさん！</p> <p>ちゃんこなべ風スープ＊</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>808kcal 37.5g</p>	<p>20日</p> <p>麦ごはん</p> <p>チキンカツ(小)</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>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>麦ごはん</p> <p>ハンバーグ(小)</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>たぬき汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>798kcal 30.6g</p>	<p>24日</p> <p>麦ごはん</p> <p>ハンバーグ(小)</p> <p>切り干し大根の炒め煮</p> <p>たぬき汁</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>798kcal 30.6g</p>	<p>25日</p> <p>ピピンバ＊(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>26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＊(小)</p> <p>彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め</p> <p>けんちん汁＊</p> <p>牛乳★(乳)</p> <p>804kcal 32.0g</p>	<p>27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>

※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、小松菜、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」

6日 たまねぎのみそ汁「ほうれん草」

16日 ニュータンメン風春雨スープ「香辛子粉」

26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べ物の成り立ちを理解し、大切に育てることに繋げ、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))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。

〇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、神奈川県内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。

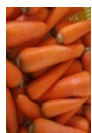
ちさんちしょう かんが 地産地消について考えよう



「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



だいこん 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



はくさい 白菜



なし



こうがらし 香辛子 など

ちさんちしょう 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。



さいか 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。

川崎市中部学校給食センター C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)		ブルコギ丼(麦ごはん) 生揚げのスープ ぼんかん 牛乳		4日(水)		麦ごはん 春巻き 冬野菜の麻婆豆腐 青菜のスープ 牛乳		5日(木)		ロールパン こまつナのトマトクリームペンネ ベジタブルスープ 湘南ゴールドゼリー入りポンチ 牛乳		6日(金)		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																			
【献立のねらい】		節分について知る		旬の果物「ぼんかん」を味わう				冬野菜の特徴を知る				◎湘南ゴールドについて知る				◎「かわさきそだち」のほうれん草を味わう																					
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		にんじん 15 こんにやく 15 水 25 大根(市内産) 14 じゃが芋 25 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		がらスープ 1.3 チンゲン菜 5		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		ベーコン 5 とり肉(皮つき) 25 たまねぎ 30 にんじん 10 水 10 粗塩 1 こしょう 0.03 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10		●こまつナの トマトクリームペンネ 油 0.6 にんにく 0.3 たまねぎ 20 にんじん 12 まぐろフレーク 30 白ワイン 1 トマト水煮 25 トマトケチャップ 5 粗塩 0.6 こしょう 0.04 水 20 脱脂粉乳 10 油 2 小麦粉 2 生クリーム 3 小松菜 10 ペンネマカロニ 27 ゆで塩		●湘南ゴールドゼリー入り ポンチ ミックスフルーツ 70 湘南ゴールドダイスゼリー 30		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 豆腐(冷) 30 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 砂糖 1.9 しょうゆ 5.4 みりん 0.4 春雨 4 長ねぎ 16		●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		●たまねぎのみそ汁 水 0.36																	
●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		節分の行事食		●生揚げのスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 にんじん 10 白菜 25 生揚げ(冷) 35 粗塩 0.95 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3		●ぼんかん ぼんかん 54		●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50		●冬野菜の麻婆豆腐 油 0.5 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 30 大根 30 酒 0.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3 トマトケチャップ 5 水 5 赤みそ 45 豆腐(冷) 15 長ねぎ 1.6 小松菜 8 ごま油 0.4 ラー油 0.16		●ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 25 にんじん 15		●じゃが芋入り野菜炒め 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 7 たまねぎ 10 キャベツ 22 じゃが芋 20 ゆで塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 2.6 にんにく 0.1 砂糖 0.9 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5		●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 0.07 にんにく 2 しょうゆ 0.07 粗塩 1 白いりごま 0.3 きざみり 0.3		エネルギー 809 kcal		たんぱく質 33.4 g		エネルギー 851 kcal		たんぱく質 37.6 g		エネルギー 805 kcal		たんぱく質 31.3 g		エネルギー 903 kcal		たんぱく質 33.8 g		エネルギー 751 kcal		たんぱく質 30.6 g	
9日(月)		ハヤシライス(麦ごはん) ペッパーピクルス 牛乳		10日(火)		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		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 ヤンニョムチキン のりナムル 中華スープ 牛乳																			
黒こしょうについて知る				旬の食品「大根」を味わう								銀ひらすについて知る				韓国料理のヤンニョムチキンを味わう																					
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8		ゆで塩 2.6 砂糖 3.5 粗塩 0.45 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		水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 10 豚肉(もも) 4 豚肉(肩) 10 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) 5		●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) 5 かんぴょう 35 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 6 わかめ(冷) 6		●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 にんじん 20 たまねぎ 30 豆腐(冷) 1 粗塩 0.03 こしょう 1.3 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 ごま油 0.6		●ヤンニョムチキン 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 たまねぎ 1.2 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		●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 0.07 にんにく 2 しょうゆ 0.07 粗塩 1 白いりごま 0.3 きざみり 0.3		エネルギー 852 kcal		たんぱく質 28.9 g		エネルギー 768 kcal		たんぱく質 36.1 g		エネルギー 762 kcal		たんぱく質 33.9 g		エネルギー 861 kcal		たんぱく質 36.2 g			
●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				●とり肉のみそ炒め 油 0.6 一味唐辛子 0.01 にんにく 0.3 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 酒 0.9 粗塩 0.2 砂糖 4.5 みりん 0.9 しょうゆ 1.5 砂糖 1.4 長ねぎ 5 にんじん 10 片栗粉 1.4 キャベツ 50		●わかめのサラダ もやし 30 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 わかめ(冷) 8 ゆで塩 6 たまねぎドレッシング 6		●大根のとりみ汁		※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。				●じゃが芋入り野菜炒め 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 7 たまねぎ 10 キャベツ 22 じゃが芋 20 ゆで塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 2.6 にんにく 0.1 砂糖 0.9 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5		●のりナムル もやし 30 キャベツ 20 にんじん 10 ゆで塩 1 ごま油 0.07 にんにく 2 しょうゆ 0.07 粗塩 1 白いりごま 0.3 きざみり 0.3		エネルギー 852 kcal		たんぱく質 28.9 g		エネルギー 768 kcal		たんぱく質 36.1 g		エネルギー 762 kcal		たんぱく質 33.9 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 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(乳)	17日(火)	麦ごはん 赤しそふりかけ 肉じゃが ごまきゅうり すいとん 牛乳(乳)	18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(乳)	19日(木)	麦ごはん さけの塩焼き おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳(乳)	20日(金)	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(乳)
◎「かわさきそだち」の香辛子について知る		すいとんについて知る		いかの栄養について知る		◎神奈川県牛乳の製造について知る		とりむね肉の栄養について知る	
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		●カレーごはん 精白米 100 油 1 カレー粉 0.12		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	
●とり肉の塩こうじから揚げ 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.9		●赤しそふりかけ 赤しそ(粉) 1.32		●カレーピラフの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 40 たまねぎ 50 ホールコーン(冷) 15 ウィンナーソーセージ 10 粗塩 1 こしょう 0.02		●さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60		●チキンカツ 揚げ油 9.1 チキンカツ 70	
●大根しりしり 大根 35 にんじん 5 まぐろフレーク 22 砂糖 0.5 みりん 0.4 粗塩 0.2 しょうゆ 1 ごま油 0.5 白いりごま 1.4		●肉じゃが 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 水 55 じゃが芋 55 酒 0.4 砂糖 2.2 しょうゆ 5.5		●いかのガーリック揚げ 揚げ油 3.5 いか 60 白ワイン 1.3 粗塩 0.26 こしょう 0.06 にんにく 0.26 片栗粉 9		●おひたし 水 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		●中濃ソース 中濃ソース 8	
●ニュータンタンメン風 春雨スープ ごま油 0.5 豆板醤 0.1 にんにく 0.6 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 30 粗塩 1		●ごまきゅうり きゅうり 50 酢 2.4 砂糖 0.7 粗塩 0.5 白いりごま 1.2 ごま油 0.8		●白菜のクリームスープ たんぱく質 40.9 g		●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 4.5 こんぶ 0.3 厚けずり節(かつお) 2 とり肉(皮つき) 15 にんじん 8 大根 20 とり肉団子 15 酒 0.3 粗塩 0.9		●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	
エネルギー 889 kcal		たんぱく質 39.2 g		たんぱく質 29.7 g		エネルギー 808 kcal		たんぱく質 37.5 g	
23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)	
天皇誕生日		麦ごはん ハンバーグ 切り干し大根の炒め煮 ためき汁 牛乳(乳)		ビビンバ(ごはん) にとら豆腐のスープ ヨーグルト 牛乳(乳)		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(乳)		麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳(乳)	
きのこの栄養について知る		韓国料理のビビンバについて知る		◎献立コンクール保護者部門の料理を味わう		根菜カレーを味わう			
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		●ごはん 厚けずり節(かつお) 6 えのきたけ(冷) 13 赤みそ 5 白みそ 5 長ねぎ 10		●ごはん 精白米 110 たまねぎ 20 粗塩 0.8 こしょう 0.02		●麦ごはん 精白米 100 こんにゃく 15 水 15 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 35 粗塩 0.5 しょうが 0.3 たまねぎ 42 ごぼう 10 とり肉(皮つき) 25 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 42		●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.02	
●ハンバーグ ハンバーグ 80 油 0.5 たまねぎ 15 水 4.4 デミグラスソース 6.1 トマトケチャップ 1.3		●ピビンバ(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		●ピビンバ(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 粗塩 0.45 砂糖 0.04 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7		●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 8 0.6		●根菜カレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 ごぼう 10 とり肉(皮つき) 25 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 42	
●切り干し大根の炒め煮 油 0.5 とり肉(皮なし) 7 にんじん 10 切り干し大根 4.5 油揚げ(冷) 7 水 7 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2		●ピビンバ(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 粗塩 0.45 砂糖 0.04 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		●彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め 油 0.4 豚ひき肉(もも) 9 たまねぎ 20 にんじん(市産) 15 しらす干し 2 大豆ミート(小粒) 5 みりん 1.2 砂糖 2 しょうゆ 5.5 小松菜(市産) 10 ゆで塩 0.4 片栗粉 0.3 ごま油 0.3		●根菜カレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 ごぼう 10 とり肉(皮つき) 25 とり肉(皮なし) 25 たまねぎ 42	
●ためき汁 ごま油 0.65 ごぼう 15 こんにゃく 30 にんじん 15 水 0.6 こんぶ 0.6		●にらと豆腐のスープ 水 0.7		●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10		●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 ごぼう 10		●野菜ソテー 油 0.6 ベーコン 2.4	
エネルギー 798 kcal		たんぱく質 30.6 g		エネルギー 842 kcal		エネルギー 804 kcal		エネルギー 775 kcal	