

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
2日 麦ごはん いわしのかば焼き* もやし炒め いり大豆 牛乳★ 809kcal	3日 麦ごはん 生揚げのスープ ぽんかん 牛乳★ 851kcal	4日 麦ごはん 春巻き 小 冬野菜の麻婆豆腐 青菜のスープ 牛乳★ 805kcal	5日 ロールパン★ 小 こまツナのトマト クリームペンネ 乳 小 ベジタブルスープ 湘南ゴールド ゼリー入りポンチ 牛乳★ 903kcal	6日 麦ごはん 豚肉と春雨のすき焼き 塩だれ野菜 たまねぎのみぞ汁 牛乳★ 751kcal
9日 ハヤシライス 乳 小 (麦ごはん) ペッパーピクルス 牛乳★ 852kcal	10日 麦ごはん とり肉のみぞ炒め わかめのサラダ 大根のとろみ汁 牛乳★ 768kcal	11日 【第8期】(1月分) 2月2日(月) 【第9期】(2・3月分) 3月2日(月) ※前日までに登録口座に入 金・残高のご確認をしてい だきますようお願ひいたし ます。	12日 麦ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋入り野菜炒め かんぴょうのみぞ汁 牛乳★ 762kcal	13日 麦ごはん ヤンニヨムチキン* のりナムル 中華スープ 牛乳★ 861kcal
16日 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 卵 牛乳★ 889kcal	17日 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 小 牛乳★ 774kcal	18日 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 乳 牛乳★ 884kcal	19日 麦ごはん さけの塩焼き おひたし 真だくさん！ ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★ 808kcal	20日 麦ごはん チキンカツ 小 中濃ソース バジルポテト ジュリエンヌスープ 牛乳★ 830kcal
23日 菜果ちゃんのイラストが ある白は「かわさきそだ ち」の使用白です。 牛乳★ 798kcal	24日 麦ごはん ハンバーグ 小 切り干し大根の炒め煮 たぬき汁 牛乳★ 842kcal	25日 ビビンバ* (ごはん) にらと豆腐のスープ ヨーグルト★ 乳 牛乳★ 842kcal	26日 かながわ産品学校給食デー ごはん ちくわの磯辺揚げ* 小 彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め けんちん汁* 牛乳★ 804kcal	27日 麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳★ 775kcal

※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 たまねぎのみぞ汁「ほうれん草」
16日 ニュータン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いただくようお願いいたします。

※★についているものは、学校に直接配達されます。

※校内下部の数字は、エネルギー(kcal)とたんぱく質(g)を表示しています。

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。

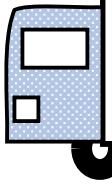
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

かなか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、大切にすることに繋げ、
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。



きゅうしょく 給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～



れいわねん
令和8年
2月号

このみうえはる
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
すいぶんへとうぶんまあま
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
しゅうかくかものいとき
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。
こんかつちさんちしょう
今月は、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

ちさんちしょう
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
じもとせいさん
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
「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。

かわさきしないせいさん
「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、
がっこきゅうしょく
学校給食で使用しています。



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

せいさんち
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。

せいさんしゃ
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



©T.Nakamoto

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

★食料自給率の向上につながる

げんざい
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。
ほか
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。

さんこうぶんけん
(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)

じもとせいさん
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。

ちさんちしょう
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)

川崎市中部学校給食センター C献立

◎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。

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 ⑨⑨	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 ⑨⑨	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 ⑨	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 ⑨	20日(金)	麦ごはん チキンカツ 中濃ソース バジルボテト ジュリエンヌスープ 牛乳 ⑨⑨
◎「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									
●麦ごはん	こしょう 0.04	●麦ごはん	こんぶ 0.6	●カレーごはん	油 0.4	●麦ごはん	しょうゆ 1	●麦ごはん	しょうゆ 0.4
精白米 92	がらスープ 2	精白米 97	厚けずり節(かつお) 4	精白米 100	ベーコン 5	精白米 97	がらスープ 1	精白米 92	精白米 0.7
米粒麦 8	しょうゆ 1.2	米粒麦 8	とり肉(皮なし) 26	油 1	たまねぎ 20	米粒麦 8	豆腐(冷) 20	米粒麦 8	こしょう 0.04
●とり肉の塩こうじから揚げ	もやし 25	●赤しそふりかけ	ごぼう 8	●カレーごはん	粗塩 0.8	●さけの塩焼き	白菜 35	●麦ごはん	水 20
揚げ油 3.5	春雨 3	にんじん 10	カレー粉 0.12	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	麦ごはん 1	麦ごはん 0.4
とり肉(皮つき) 70	香辛子粉(市内産) 0.1	大根 30	●カレーの具 0.05	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	がらスープ 1	がらスープ 0.7
液体塩こうじ 6	片栗粉 1.2	酒 12	スープの素 1	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	豆腐(冷) 20	豆腐(冷) 0.7
片栗粉 12.9	卵 20	粗塩 0.7	たまねぎ 50	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	具だくさん！ 20	具だくさん！ 0.4
●大根しりしり	ラー油 0.1	豚肉(もも) 17	酒 12	白菜 55	粗塩 0.8	白菜 35	長ねぎ 5	ちゃんこなべ風スープ 20	ちゃんこなべ風スープ 0.4
大根 35	豚肉(肩) 17	粗塩 0.7	にんじん 10	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
にんじん 5	にんじん 15	豚肉(皮なし) 40	ホールコーン(冷) 15	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
まぐろフレーク 22	にんじん 22	カレー粉 0.6	脱脂粉乳 5	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
砂糖 0.5	にんじん 22	片栗粉 10	米粉 4.5	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
みりん 0.4	にんじん 22	ウインナーソーセージ 10	粗塩 0.8	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
粗塩 0.2	にんじん 22	粗塩 1	粗塩 1	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
しょうゆ 1	にんじん 22	水 0.02	水 0.02	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
ごま油 0.5	にんじん 22	スープの素 0.3	水 0.02	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
白いりごま 1.4	にんじん 22	カレー粉 0.6	水 0.02	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
●ニュータンタンメン風 春雨スープ	●ごまきゅうり きゅうり 50	砂糖 0.7	片栗粉 9	粗塩 0.8	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
ごま油 0.5	酢 2.4	白ワイン 1.3	粗塩 0.8	粗塩 10	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
豆板醤 0.1	粗塩 0.5	粗塩 0.26	粗塩 0.8	粗塩 10	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
にんにく 0.6	白いりごま 1.2	こしょう 0.06	粗塩 0.8	粗塩 10	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
豚ひき肉(もも) 25	ごま油 0.8	にんにく 0.26	粗塩 0.8	粗塩 10	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
たまねぎ 30		片栗粉 9	粗塩 0.8	粗塩 10	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
水	●すいとん 水		●白菜のクリームスープ	粗塩 0.9	粗塩 10	白菜 35	長ねぎ 5	牛乳 ⑨ 20	牛乳 ⑨ 0.4
粗塩 1									
エネルギー 889 kcal	たんぱく質 39.2 g	エネルギー 774 kcal	たんぱく質 29.7 g	エネルギー 884 kcal	たんぱく質 40.9 g	エネルギー 808 kcal	たんぱく質 37.5 g	エネルギー 830 kcal	たんぱく質 28.4 g
23日(月)	天皇誕生日	24日(火)	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 ⑨⑨	25日(水)	ビビンバ(ごはん) にらと豆腐のスープ ヨーグルト 牛乳 ⑨	26日(木)	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 ⑨⑨	27日(金)	麦ごはん 根菜カレー 野菜ソテー 牛乳 ⑨
きのこの栄養について知る									
●麦ごはん	厚けずり節(かつお) 6	●ごはん	とり肉(皮なし) 20	●ごはん	にんじん 15	●麦ごはん	にんじん 12		
精白米 97	えのき(冷) 13	精白米 110	たまねぎ 20	精白米 100	こんぶ 15	精白米 102	ホールコーン(冷) 35		
米粒麦 8	赤みそ 5	粗塩 0.8	粗塩 0.8	粗塩 0.8	こんぶ 15	米粒麦 8	ほうれん草(冷) 10		
●ハンバーグ	白みそ 5	●ビビンバ(肉)	こしょう 0.02	●ちくわの磯辺揚げ	水 0.6	●麦ごはん	粗塩 0.3		
ハンバーグ 80	長ねぎ 10	油 0.6	がらスープ 1.3	揚げ油 6.5	水 0.6	精白米 102	にんじん 0.02		
油 0.5	にんにく 0.2	豚肉(もも) 30	豆腐(冷) 40	焼きちくわ 50	水 0.6	米粒麦 8	ホールコーン(冷) 35		
たまねぎ 15	豚肉(肩) 30	酒 1.3	片栗粉 1.2	じやが芋 50	水 0.6	粗塩 8	ほうれん草(冷) 10		
水	豚肉(皮なし) 4.4	しょうゆ 1.3	あおさ 0.3	小麦粉 5	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.3		
デミグラスソース 4.4	トマトケチャップ 6.1	切り干し大根 4	ごま油 0.6	豆腐(冷) 35	水 0.6	粗塩 8	粗塩 0.3		
ウスターソース 1.3		たけのこ(水煮・細切) 20	油 0.4	小麦粉 5	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
●切り干し大根の炒め煮	油 0.5	砂糖 2.2	ヨーグルト 70	豚肉(もも) 9	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
とり肉(皮なし) 7	しょうゆ 4.4	片栗粉 0.6	油 0.4	たまねぎ 20	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
にんじん 10	にんじん 15		豚肉(もも) 9	にんじん(市内産) 15	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
切り干し大根 4.5	油揚げ(冷) 7		たまねぎ 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
水			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
砂糖 1.3			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
しょうゆ 3.2			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
●たぬき汁	ごま油 0.65	もやし 35	大豆ミート(小粒) 5	豚肉(もも) 9	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
ごぼう 15	にんじん 15	にんじん 15	みりん 1.2	たまねぎ 20	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
こんにゃく 30	白いりごま 0.7	ほれん草(冷) 10	砂糖 2	にんじん 20	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
にんじん 15	白いりごま 0.7	ゆで塩 1	しょうゆ 5.5	にんじん 20	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
こんにぶ 0.6	白いりごま 0.7	にんじん 0.1	小松菜(市内産) 10	にんじん 20	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
●にらと豆腐のスープ	水		にんじん 0.1	にんじん 20	水 0.6	粗塩 8	にんじん 0.02		
エネルギー 798 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー 842 kcal	たんぱく質 36.9 g	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 32.0 g	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 28.0 g		
韓国料理のビビンバについて知る		韓国料理のビビンバについて知る		◎献血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	厚けずり節(かつお) 6	●ごはん	とり肉(皮なし) 20	●ごはん	にんじん 15	●麦ごはん	にんじん 12		
精白米 97	えのき(冷) 13	精白米 110	たまねぎ 20	精白米 100	こんぶ 15	精白米 102	ホールコーン(冷) 35		
米粒麦 8	赤みそ 5	粗塩 0.8	粗塩 0.8	粗塩 0.8	こんぶ 15	米粒麦 8	ほうれん草(冷) 10		
●ハンバーグ	白みそ 5	●ビビンバ(肉)	こしょう 0.02	●ちくわの磯辺揚げ	水 0.6	●根菜カレー	粗塩 0.3		
ハンバーグ 80	長ねぎ 10	油 0.6	がらスープ 1.3	揚げ油 6.5	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
油 0.5	にんにく 0.2	豚肉(もも) 30	豆腐(冷) 40	焼きちくわ 50	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
たまねぎ 15	豚肉(肩) 30	酒 1.3	片栗粉 1.2	じやが芋 50	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
水	豚肉(皮なし) 4.4	しょうゆ 1.3	あおさ 0.3	小麦粉 5	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
デミグラスソース 4.4	トマトケチャップ 6.1	切り干し大根 4	ごま油 0.6	豆腐(冷) 35	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
ウスターソース 1.3		たけのこ(水煮・細切) 20	油 0.4	小麦粉 5	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
●切り干し大根の炒め煮	油 0.5	砂糖 2.2	ヨーグルト 70	豚肉(もも) 9	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
とり肉(皮なし) 7	しょうゆ 4.4	片栗粉 0.6	油 0.4	たまねぎ 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
にんじん 10	にんじん 15		豚肉(もも) 9	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
切り干し大根 4.5	油揚げ(冷) 7		たまねぎ 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
水			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
砂糖 1.3			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
しょうゆ 3.2			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
●たぬき汁	ごま油 0.65	もやし 35	大豆ミート(小粒) 5	豚肉(もも) 9	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
ごぼう 15	にんじん 15	にんじん 15	みりん 1.2	たまねぎ 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
こんにゃく 30	白いりごま 0.7	ほれん草(冷) 10	砂糖 2	にんじん 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
にんじん 15	白いりごま 0.7	ゆで塩 1	しょうゆ 5.5	にんじん 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
こんにぶ 0.6	白いりごま 0.7	にんじん 0.1	小松菜(市内産) 10	にんじん 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
●にらと豆腐のスープ	水		にんじん 0.1	にんじん 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
エネルギー 798 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー 842 kcal	たんぱく質 36.9 g	エネルギー 804 kcal	たんぱく質 32.0 g	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 28.0 g		
◎献血コンクール保護者部門の料理を味わう		◎献血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		根菜カレーを味わう			
●麦ごはん	厚けずり節(かつお) 6	●ごはん	とり肉(皮なし) 20	●ごはん	にんじん 15	●麦ごはん	にんじん 12		
精白米 97	えのき(冷) 13	精白米 110	たまねぎ 20	精白米 100	こんぶ 15	精白米 102	ホールコーン(冷) 35		
米粒麦 8	赤みそ 5	粗塩 0.8	粗塩 0.8	粗塩 0.8	こんぶ 15	米粒麦 8	ほうれん草(冷) 10		
●ハンバーグ	白みそ 5	●ビビンバ(肉)	こしょう 0.02	●ちくわの磯辺揚げ	水 0.6	●根菜カレー	粗塩 0.3		
ハンバーグ 80	長ねぎ 10	油 0.6	がらスープ 1.3	揚げ油 6.5	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
油 0.5	にんにく 0.2	豚肉(もも) 30	豆腐(冷) 40	焼きちくわ 50	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
たまねぎ 15	豚肉(肩) 30	酒 1.3	片栗粉 1.2	じやが芋 50	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
水	豚肉(皮なし) 4.4	しょうゆ 1.3	あおさ 0.3	小麦粉 5	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
デミグラスソース 4.4	トマトケチャップ 6.1	切り干し大根 4	ごま油 0.6	豆腐(冷) 35	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
ウスターソース 1.3		たけのこ(水煮・細切) 20	油 0.4	小麦粉 5	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
●切り干し大根の炒め煮	油 0.5	砂糖 2.2	ヨーグルト 70	豚肉(もも) 9	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
とり肉(皮なし) 7	しょうゆ 4.4	片栗粉 0.6	油 0.4	たまねぎ 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
にんじん 10	にんじん 15		豚肉(もも) 9	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
切り干し大根 4.5	油揚げ(冷) 7		たまねぎ 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
水			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
砂糖 1.3			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
しょうゆ 3.2			にんじん 20	にんじん(市内産) 15	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
●たぬき汁	ごま油 0.65	もやし 35	大豆ミート(小粒) 5	豚肉(もも) 9	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
ごぼう 15	にんじん 15	にんじん 15	みりん 1.2	たまねぎ 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
こんにゃく 30	白いりごま 0.7	ほれん草(冷) 10	砂糖 2	にんじん 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
にんじん 15	白いりごま 0.7	ゆで塩 1	しょうゆ 5.5	にんじん 20	水 0.6	油 0.5	にんじん 0.02		
こんにぶ									