

月	火	水	木	金
1日 麦ごはん 蒸ししゅうまい(小) 春雨の塩炒め 生揚げのスープ 牛乳★(乳) 787kcal 28.3g	2日 麦ごはん とり肉のから揚げ* もやしとうま煮 とうがんとみそ汁 牛乳★(乳) 849kcal 35.5g	3日 ツナそぼろごはん* (麦ごはん) きゅうりのしょうが風味 タイピーエン(卵) 牛乳★(乳) 796kcal 26.4g	4日 歯と口の健康週間の行事食 麦ごはん ししゃもフライ(小) 中濃ソース きんぴらごぼろ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 793kcal 25.4g	5日 タコライス* (麦ごはん) タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ(乳) もずくスープ 牛乳★(乳) 760kcal 34.0g
8日 ごはん とり肉のレモンじょうゆ もやしのおか炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 872kcal 34.5g	9日 ロールパン★(小) ミートパスタ(小) ジュリエンスープ フルーツボンチ 牛乳★(乳) 799kcal 31.7g	10日 ごはん ごま塩 かぼちゃコロケ(小) 肉野菜炒め にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳) 861kcal 30.1g	11日 麦ごはん チキンカレー(小) 「かわさきそだち」の サラダ 牛乳★(乳) 867kcal 31.9g	12日 麦ごはん まぐろのみそがらめ* ごまあえ けんちん汁* 牛乳★(乳) 815kcal 38.4g
15日 ごはん とり肉の甘酢炒め 塩だれ野菜 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳) 754kcal 31.6g	16日 麦ごはん 春巻き(小) ホイコーロー* わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 811kcal 31.0g	17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) 871kcal 30.0g	18日 ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 755kcal 30.6g	19日 ごはん ハンバーグ たまねぎソース(小) ポイル野菜 和風ドレッシング カレーシチュー*(乳)(小) 牛乳★(乳) 893kcal 35.4g
22日 ブルコギ丼* (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 893kcal 38.0g	23日 麦ごはん いかの吉野揚げ* 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 846kcal 37.8g	24日 麦ごはん のりかつおふりかけ 韓国風肉じゃが* 三色ナムル 青菜ときのこのスープ 牛乳★(乳) 762kcal 30.8g	25日 麦ごはん さばの香味ソース* 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 859kcal 29.9g	26日 ガバオライス* (麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳★(乳) 806kcal 33.4g
29日 麦ごはん 生揚げの四川煮* ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳★(乳) 818kcal 32.4g	30日 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 根菜汁 牛乳★(乳) 762kcal 36.3g	<p>※県内産の食材は、牛乳です。とうがん、豚肉は県内を含む複数の産地より調達します。</p> <p>※「かわさきそだち」市内産の野菜 11日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」 18日 かんぴょうのみそ汁「たまねぎ」 22日 トマトと卵のスープ「トマト」「たまねぎ」 (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。)</p> <p>※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。</p> <p>※★のついているものは、学校に直接配送されます。</p> <p>※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。</p>		

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。ご家庭でも給食の味を楽しんでください。

URLをクリック ↓ ↓
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000125035.html>

菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。



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(火) ※前日までに登録口座に入金・残高の確認をしていた
 【第2期】(6月分) 7月31日(金) だきますようお願いいたします。

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。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

○給食センターだよりもご覧ください。



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>



だんだんと日差しが強くなり、暑くなってきました。こまめな水分補給はもちろん、しっかりと食事や睡眠をとり熱中症対策を心がけましょう。6月は「食育月間」です。特別な活動をしなくても、日ごろの食事を振り返ることが健全な食生活を実践できる力を育みます。ぜひ意識してみてください。

めざ しょくいくのよく
目指せ食育力 UP!


しょくいく 食育クイズ

<p>1. 6月4日から10日は、「歯と〇〇の健康週間」です。〇〇に当てはまる言葉は？</p> <p>① <input type="checkbox"/> 骨 ② <input type="checkbox"/> きんにく ③ <input type="checkbox"/> 筋肉</p> 	<p>2. 川崎市内で生産された農産物の総称は？</p> <p>① かわさきっこ ② かわさきそだち ③ かわさきーず</p> 	<p>3. ししゃもを漢字で表すと？</p> <p>① 柳葉魚 ② 秋刀魚 ③ 旗魚</p> 
<p>4. 川崎市の中学校給食の1食平均でとれる野菜の量は？</p> <p>① 70g ② 100g ③ 125g</p> 	<p>5. カルシウムの必要量が一番多くなる時期は？</p> <p>① 1～2歳 ② 12～14歳 ③ 65～74歳</p> 	<p>6. ジュリエンヌスープのジュリエンヌの意味は？</p> <p>① 野菜たっぷり ② コンソメ味 ③ 千切り</p> 

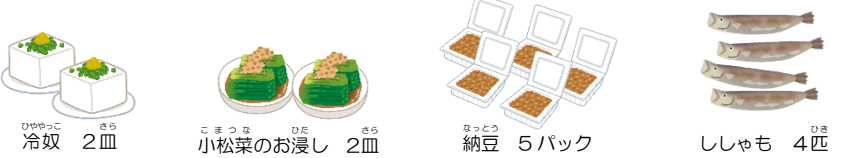
歯と骨を健康に保つためにカルシウムをしっかりとろう！

成長期は、骨の形成が活発な時期なので、カルシウムをととても多く必要としています。しかし、家庭での食事だけでは不足しがちな現状があります。文部科学省が策定している「学校給食摂取基準」では、家庭で不足が考えられる分のカルシウムを給食で補うよう、一日の必要量（日本人の食事摂取基準の推奨量）の50%を給食で摂取することとなっています。そのため、カルシウムの量が多く体内への吸収がよい牛乳を給食で提供しています。

ぎゅうにゅういっほんぶん
牛乳一本分(200ml)のカルシウムを他の食品でとろうとすると…



ひやっこ 2皿
こまつ菜 お浸し 2皿
なっとう 5パック
ししゃも 4匹



クイズ解答

- ① 令和8年度 歯と口の健康週間の標語は「歯みがきは 体を守る 最前線」です。
- ② かわさきそだち 公募により決定した名称です。PRキャラクター「菜果ちゃん」は、川崎市内でとれる様々な農産物を頭にのせた妖精です。
- ① 柳葉魚 ② は秋刀魚、③ は旗魚です。
- ③ 125g 野菜の一日の摂取量の目安は 350g です。
- ② 12～14歳 中学生は身長や体重の増加が著しい時期のため、カルシウムの必要量が多くなります。
- ③ 千切り ジュリエンヌはフランス語です。

令和8年 6月分献立表(詳細版)

◎給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」

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。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
麦ごはん 蒸ししゅうまい 春雨の塩炒め 生揚げのスープ 牛乳	麦ごはん とり肉のから揚げ もやしのうま煮 とうがんとみそ汁 牛乳	ツナそぼろごはん(麦ごはん) きゅうりのしょうが風味 タイビーエン 牛乳	麦ごはん ししゃもフライ 中濃ソース きんぴらごぼう じゃが芋のみそ汁 牛乳	タコライス(麦ごはん) ポイルキャベツ 粉チーズ もずくスープ 牛乳
【献立のねらい】生揚げについて知る	夏野菜のとうがんにして知る	夏野菜のきゅうりにして知る	◎歯と口の健康について考える	沖縄料理のタコライスを味わう
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●蒸ししゅうまい しゅうまい 54 ●春雨の塩炒め 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 酒 0.3 たまねぎ 15 にんじん 5 粗塩 0.5 ごしよ 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 テンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2 ●生揚げのスープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 10 にんじん 15 水 15 キャベツ 25 生揚げ(冷) 35 エネルギー 787 kcal	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1 粗塩 0.8 ごしよ 0.07 にんにく 0.4 片栗粉 12 ●もやしのうま煮 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 もやし 58 片栗粉 0.8 にはら 4 ●とうがんとみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 20 じゃが芋 20 エネルギー 849 kcal	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 しょうゆ 1.9 がらスープ 1.3 春雨 5 うずら卵(水煮) 15 ごま油 0.5 ●ししゃもフライ 揚げ油 6.5 子持ちししゃもフライ 50 ●中濃ソース 中濃ソース 6 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 白いうりごま 0.8 ごま油 0.2 ●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 切り干し大根 3.5 たまねぎ 16 エネルギー 796 kcal	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 じゃが芋 40 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 5 ●ししゃもフライ 揚げ油 6.5 子持ちししゃもフライ 50 ●中濃ソース 中濃ソース 6 ●きんぴらごぼう 油 0.5 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにやく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 白いうりごま 0.8 ごま油 0.2 ●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 切り干し大根 3.5 たまねぎ 16 エネルギー 793 kcal	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●タコライスの具 油 0.65 にんにく 0.26 豚ひき肉(もも) 39 酒 1.3 ごしよ 0.01 テリパウダー 0.06 たまねぎ 33 セロリ 4 にんじん 13 ビーマン 6.5 トマト水煮 3 トマトケチャップ 15 ウスターソース 2 カレー粉 0.26 しょうゆ 2 粗塩 0.5 砂糖 0.3 大豆ミート(小粒) 8 ●ポイルキャベツ キャベツ 40 ●粉チーズ 粉チーズ(袋) 3 エネルギー 760 kcal
たんぱく質 28.3 g	たんぱく質 35.5 g	たんぱく質 26.4 g	たんぱく質 25.4 g	たんぱく質 34.0 g
ごはん とり肉のレモンじょうゆ もやしのおかか炒め たまねぎのみそ汁 牛乳	ロールパン ミートバスタ ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳	ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め にとら豆腐のスープ 牛乳	麦ごはん チキンカレー 「かわさきそだち」のサラダ 牛乳	麦ごはん まぐろのみそがらめ ごまあえ けんちん汁 牛乳
とり肉のレモンじょうゆを味わう	マカロニについて知る	◎ごまの栄養を知る	「かわさきそだち」のサラダを味わう	◎まぐろに含まれるビタミンDについて知る
●ごはん 精白米 105 ●とり肉のレモンじょうゆ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.4 粗塩 0.3 片栗粉 12 水 5.4 砂糖 4.5 しょうゆ 10 たまねぎ 3 パプリカ(赤) 2.7 レモン果汁(冷) 0.5 ごま油 8 にんじん 54 もやし 0.7 ゆで塩 2.8 砂糖 10 テンゲン菜 0.8 けずり節(かつお) 1.2 白いうりごま 0.6 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 872 kcal	●ロールパン ロールパン 60 ●ミートバスタ 油 0.4 にんにく 0.24 豚ひき肉(もも) 50 たまねぎ 55 にんじん 15 粗塩 0.6 ごしよ 0.04 トマト水煮 15 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 9 ウスターソース 2 砂糖 0.3 リボンマカロニ 30 ゆで塩 1.2 油 1.2 小麦粉 1.2 ●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 1.3 スープの素 1.3 エネルギー 799 kcal	●ごはん 精白米 105 ●ごま塩 黒いうりごま 2.2 粗塩 0.11 水 0.11 ●かぼちゃコロッケ 揚げ油 9.1 かぼちゃコロッケ 70 ●肉野菜炒め 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 粗塩 0.1 ごしよ 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 22 キャベツ 15 粗塩 0.5 ごしよ 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 テンゲン菜 5 ●にとら豆腐のスープ エネルギー 881 kcal	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうゆ 0.3 豆腐(冷) 2.4 片栗粉 1.2 にはら 8 ごま油 0.6 ゆで塩 7 イタリアンドレッシング 7 ●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうゆ 0.3 炒めたまねぎ(冷) 21 とり肉(皮つき) 70 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 にんじん 32 水 1 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 粗塩 1.4 ごしよ 0.03 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 ●「かわさきそだち」のサラダ キャベツ 30 きゅうり(市内産) 17 湘南レッド(市内産) 5 ポークハム 7 エネルギー 867 kcal	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●まぐろのみそがらめ 揚げ油 3 まぐろ(角) 60 しょうが 0.5 しょうゆ 1.8 片栗粉 10.8 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1 ●ごまあえ もやし 15 キャベツ 35 小松菜 5 ゆで塩 1 砂糖 3 しょうゆ 1.2 白いうりごま 1.2 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮つき) 20 ごぼう 15 にんじん 17 エネルギー 815 kcal
たんぱく質 34.5 g	たんぱく質 31.7 g	たんぱく質 30.1 g	たんぱく質 31.9 g	たんぱく質 38.4 g

15日(月)	ごはん とり肉の甘酢炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	16日(火)	麦ごはん 春巻き ホイコーロー わかめとコーンのスープ 牛乳	17日(水)	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳	18日(木)	ごはん 銀ひらすのてり焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳	19日(金)	ごはん ハンバーグたまねぎソース ポイル野菜 和風ドレッシング カレーシチュー 牛乳					
◎牛乳のカルシウムについて知る		わかめの栄養を知る		◎キャベツに含まれるビタミンKについて知る		「かわさきそだち」のたまねぎについて知る		カレーシチューを味わう						
● ごはん 精白米 105	水 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 10 にんじん 3	● 麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	水 とり肉(皮なし) 15 にんじん 10 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 25	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	にんじん 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36 こしょう 0.02 しょうゆ 0.3	● ごはん 精白米 105	たまねぎ(市内産) 16 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 10	● ごはん 精白米 100	じゃが芋 50 水 チーズ 6 カレー粉 0.5 調理用牛乳 50 油 4 小麦粉 4 ほうれん草(冷) 6					
● とり肉の甘酢炒め ごま油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 70 粗塩 0.2 こしょう 0.01 酒 1.5 しょうゆ 1.5 たまねぎ 20 にんじん 5 酢 4 砂糖 2.7 粗塩 0.1 トマトケチャップ 6 ピーマン 5 片栗粉 0.7	粗塩 0.8 しょうゆ 1.5 なたと 8 豆腐(冷) 40 わかめ(冷) 8	● 春巻き 揚げ油 2 春巻き 50	粗塩 0.8 こしょう 0.02 豚肉(もも) 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13	● ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.6 豚肉(もも) 30 しょうゆ 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 水 1 粗塩 1 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	● 銀ひらすのてり焼き 銀ひらす(切り身) 60 酒 0.6 しょうゆ 1.7 水 3.6 砂糖 2 しょうゆ 3.5 みりん 2 片栗粉 0.48	● じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 0.4 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) 8 けずり節(かつお) 0.5	● ポイル野菜 にんじん 10 ホールコーン(冷) 15 もやし 35 ゆで塩	● 和風ドレッシング 和風ドレッシング(袋) 8.8	● カレーシチュー 油 0.6 とり肉(皮つき) 15 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 30 にんじん 20 粗塩 1.1					
● 塩だれ野菜 ホールコーン(冷) 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 0.4	● ホイコーロー 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 粗塩 0.1 しょうゆ 3 デンメンジャン 3 砂糖 1.4 オイスターソース 0.5 ごま油 0.6 豆板醤 0.2 片栗粉 2 ピーマン 5	● わかめとコーンのスープ ベーコン 3	● キャベツのスープ煮 油 0.6 ベーコン 4 キャベツ 66	● 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	● エネルギー 754 kcal	● たんぱく質 31.8 g	● エネルギー 811 kcal	● たんぱく質 31.0 g	● エネルギー 871 kcal	● たんぱく質 30.0 g	● エネルギー 755 kcal	● たんぱく質 30.8 g	● エネルギー 893 kcal	● たんぱく質 35.4 g
● 豆腐のすまし汁 エネルギー 754 kcal	● たんぱく質 31.8 g	● エネルギー 811 kcal	● たんぱく質 31.0 g	● エネルギー 871 kcal	● たんぱく質 30.0 g	● エネルギー 755 kcal	● たんぱく質 30.8 g	● エネルギー 893 kcal	● たんぱく質 35.4 g					
22日(月)	ブルコギ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ ヨーグルト 牛乳	23日(火)	麦ごはん いかの吉野揚げ 五目豆 豚汁 牛乳	24日(水)	麦ごはん のりかつおふりかけ 韓国風肉じゃが 三色ナムル 青菜ときのこのスープ 牛乳	25日(木)	麦ごはん さばの香味ソース 切り干し大根の炒め煮 豆腐のみそ汁 牛乳	26日(金)	ガバオライス(麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳					
「かわさきそだち」について知る		◎かむことを意識して食べる		コチジャンについて知る		◎カルシウムを多く含む食品を知る		タイ料理のガバオライスを味わう						
● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	トマト(市内産) 23 片栗粉 1.2 卵 20 ほうれん草(冷) 5	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	じゃが芋 30 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 5	● 麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8	● のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	● さばの香味ソース 揚げ油 3 さば(切り身・霰粉付) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 6.6 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 3 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24	● 麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8	● ガバオライス 油 0.6 にんにく 1 とり肉(皮つき) 60 たまねぎ 25 ホールコーン(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.01 砂糖 1 しょうゆ 3 ナンブラー 0.5 みりん 2 豆板醤 0.3 オイスターソース 1 バジルペースト 0.6 大豆ミート(大粒) 8 ピーマン 5 パプリカ(赤) 5					
● ブルコギ丼 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 ごま油 1.3 にんにく 0.4 しょうゆ 7 酒 2 コチジャン 5 砂糖 1.8 たまねぎ 45 にんじん 20 もやし 20 にら 4 片栗粉 2 白いりごま 1.5	● ヨーグルト ヨーグルト 70	● いかの吉野揚げ 揚げ油 5 いか 60 酒 1.5 粗塩 0.3 片栗粉 10.2	● 五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 1.4 しょうゆ 4 みりん 1.8	● 韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 こんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 8 じゃが芋 50 酒 0.4 砂糖 2 しょうゆ 5.5 にんにく 0.2 コチジャン 1.3 ごま油 0.5 長ねぎ 3	● 青菜ときのこのスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 水 2 エリンギ 8 えのきたけ(冷) 9 粗塩 0.8 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	● 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 砂糖 1.3 しょうゆ 3.2	● 豆腐のみそ汁 水	● ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 5 たまねぎ 30 にんじん 20 水 粗塩 0.8						
● トマトと卵のスープ 油 0.6 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 15 たまねぎ(市内産) 30 水 粗塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 0.9	● 豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 水 15 とうがん 25	● 三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 1	● エネルギー 893 kcal	● たんぱく質 38.0 g	● エネルギー 846 kcal	● たんぱく質 37.8 g	● エネルギー 762 kcal	● たんぱく質 30.8 g	● エネルギー 859 kcal	● たんぱく質 29.9 g	● エネルギー 806 kcal	● たんぱく質 33.4 g		

29日(月)	麦ごはん 生揚げの四川煮 ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳 (乳)		30日(火)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 根菜汁 牛乳 (乳)	
じゃが芋の栄養を知る			しょうがについて知る		
● 麦ごはん		ドレッシング 5.6 (マヨネーズタイプ卵不使用)	● 麦ごはん		ごぼう 10
精白米	97		精白米	97	水
米粒麦	8		米粒麦	8	こんぶ 0.6
● 生揚げの四川煮		● 野菜スープ	● 豚肉のしょうが焼き		厚けずり節(かつお) 4
油	0.6	油 0.6	油	0.3	切り干し大根 4
にんにく	0.2	とり肉(皮なし) 20	しょうが	2	にんじん 15
しょうが	0.4	にんじん 15	豚肉(もも)	35	酒 0.5
豆板醤	0.4	水 30	豚肉(肩)	35	粗塩 0.5
豚ひき肉(もも)	32	もやし 30	酒	1	しょうゆ 3
砂糖	1	キャベツ 25	油	0.2	さやいんげん(冷) 5
しょうゆ	2.5	粗塩 1	たまねぎ	25	
トマトケチャップ	12	こしょう 0.04	砂糖	0.5	
水	12	がらスープ 1.3	しょうゆ	4.7	
赤みそ	3	しょうゆ 1.3	● おひたし		
生揚げ(冷)	60	片栗粉 1.3	水		
長ねぎ	15	にら 5	こんぶ	0.1	
片栗粉	1.5	ごま油 0.6	厚けずり節(かつお)	1.2	
● ポテトサラダ			砂糖	0.5	
じゃが芋	55		しょうゆ	2.9	
にんじん	8		みりん	1	
きゅうり	8		油揚げ(冷)	8	
たまねぎ	8		もやし	42	
ゆで塩			小松菜	10	
粗塩	0.3		ゆで塩		
砂糖	0.5		● 根菜汁		
酢	0.5		ごま油	0.2	
こしょう	0.02		とり肉(皮なし)	20	
水	0.5				
エネルギー	818 kcal	たんぱく質 32.4 g	エネルギー	762 kcal	たんぱく質 36.3 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。