

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日 【第2期】(6月分) 7月 31日(金) 【第3期】(7月分) 8月 31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。	麦ごはん とり肉のから揚げ もやし炒め とうがんのみそ汁 牛乳★(乳) 8月25日 829kcal 34.7g	麦ごはん じゃがいもと鶏肉の 甘辛炒め きゅうりのしょうが風味 沢煮碗 牛乳★(乳) 26日 770kcal 36.4g	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 27日 901kcal 36.2g	ごはん ボークチャップ ボイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆の ポターージュ(乳) 牛乳★(乳) 28日 864kcal 38.3g
31日 麦ごはん チキンカレー(小) ペッパーピクルス 牛乳★(乳) 851kcal 30.4g	9月1日 麦ごはん 揚げぎょうざ(小) 豚肉のキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★(乳) 837kcal 30.4g	2日 麦ごはん さばのごまみそかけ おひたし けんちん汁 牛乳★(乳) 863kcal 33.7g	3日 中華丼(卵) (麦ごはん) わかめスープ 牛乳★(乳) 770kcal 30.6g	4日 麦ごはん とり肉の バーベキューソース 野菜ソテー ハムの クリームスープ(乳)(小) 牛乳★(乳) 794kcal 34.8g
7日 麦ごはん シュクメルリ(乳)(小) ひじきのサラダ 牛乳★(乳) 861kcal 31.4g	8日 麦ごはん さけの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 755kcal 31.8g	9日 麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル 寒天の中華スープ 牛乳★(乳) 770kcal 31.0g	10日 麦ごはん ちくわのかば焼き 切り干し大根の ゴママヨサラダ 豚肉となすのみそ汁 牛乳★(乳) 764kcal 26.7g	11日 SDGs DAY 麦ごはん 大豆ミートの ドライカレー(小) ジュリエンスープ いちごヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 866kcal 33.9g
14日 ガバオライス (麦ごはん) 野菜スープ 牛乳★(乳) 777kcal 35.2g	15日 ごはん コロッケ(小) 中濃ソース 肉野菜炒め たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 836kcal 28.9g	16日 麦ごはん カレーじゃこ 肉じゃが ツナサラダ 春雨スープ 牛乳★(乳) 785kcal 30.2g	17日 野菜入りスタミナ丼 (麦ごはん) トマトと卵のスープ(卵) 牛乳★(乳) 806kcal 35.6g	18日 お月見の行事食 こぎつねごはん (しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 芋煮汁 月見団子 牛乳★(乳) 892kcal 35.8g
※県内産の食材は、牛乳、とうがんです。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 9月10日 豚肉となすのみそ汁「なす」 9月25日 ペンネアラビアータ「なす」 (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 などでご確認いただく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)とたんぱく質(g)を表示しています。			24日 麦ごはん とり肉のにらソース にんじんしりしり 豆腐のすまし汁 牛乳★(乳) 822kcal 33.3g	25日 ロールパン★(小) ペンネアラビアータ(小) ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 839kcal 32.5g
28日 ごはん ホキフライ(小) 中濃ソース ボークビーンズ オニオンスープ 牛乳★(乳) 862kcal 31.1g	29日 ごはん 蒸ししゅうまい(小) ホイコーロー アジアンスープ 牛乳★(乳) 834kcal 32.4g	30日 高野豆腐のそぼろごはん (麦ごはん) ごまあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 795kcal 32.3g	学校給食レシピとレシピ動画を公開中! ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に、給食の味を 楽しんでください。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/000125035.html	

- 献立表(詳細版)
- 放射能検査の結果
- 給食で使用する食材の産地

こちら↓

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

「卵、乳、小麦」を使用している献立に表示(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。
 ※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。



夏の日差しが日ごとに強まり、いよいよ夏本番を迎えます。これからの季節は台風や大雨など、災害への備えが大切な時期です。毎年9月1日は「防災の日」です。この機会に先がけて、家庭でできる災害への備え、おすすめの備蓄方法について紹介します。

災害に備えて 家庭で備蓄食品を準備しましょう



備蓄食品とは？

災害や非常時に備えて保存しておく食べ物のことです。大きく分けて災害時の備えとして用意し主に災害時に使用する「非常食」と、日常から使用し、かつ、災害時にも使用する「日常食品」があります。

どんなものを？

災害時は、たんぱく質やビタミン、無機質、食物繊維などが不足しがちになります。栄養バランスを考えて、主食、主菜、副菜がそろうように食品を買い置きしておくといでしょう。

どのくらい？



備蓄の目安

⇒ 家族の人数 × 最低3日間

できれば1週間分を備えましょう。



水は1人1日3Lが目安です。

乳幼児、高齢者、食物アレルギーのある方などは、少なくとも2週間分の食品を備蓄することが推奨されます。

大きな災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが停止し、市外から救援物資が届くまでは約3日間かかり、物流機能の停止によって約1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

主食

- ・米 ・パックごはん
- ・アルファ化米 ・おかゆ
- ・もち ・パン
- ・そば ・うどん
- ・カップめん
- ・コーンフレークなど

主菜

- ・レトルト食品（カレー、ハンバーグ、ミートソースなど）
- ・缶詰（ツナ、サバ、焼き鳥など）
- ・乾物（高野豆腐など）

副菜

- ・日持ちする野菜（にんじん、たまねぎ、じゃが芋など）
- ・缶詰（コーンなど）
- ・乾物（乾燥野菜、ひじき、わかめ、のりなど）

飲料

- ・水 ・お茶
- ・野菜ジュースなど

その他

- ・調味料 ・ビタミン剤
- ・ふりかけ ・菓子など

調理器具

カセットコンロ・ガスボンベ・鍋・包丁・キッチンバサミ・箸・ラップ・食品用ポリ袋・キッチンペーパー・紙皿・紙コップ・割り箸など

備蓄にはローリングストックがおすすめ！

ローリングストックとは、備蓄の方法のことで、日頃から食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が古いものから消費し、消費した分を買い足していくことです。「非常食」と「日常食品」をローリングストックとして計画的に備えることが大切です。



参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」、川崎市健康福祉局「食品備蓄のすすめ」

令和8年 8・9月分献立表(詳細版)

◎給食目標「給食でSDGsを考えよう」

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 ○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。

※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。		8月 25日(火)		麦ごはん とり肉のから揚げ もやし炒め とうがんとみそ汁 牛乳 (乳)		26日(水)		麦ごはん じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め きゅうりのしょうが風味 沢煮碗 牛乳 (乳)		27日(木)		麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)		28日(金)		ごはん ポークチャップ ボイル野菜 和風ドレッシング 白いんげん豆のポタージュ 牛乳 (乳)									
		【献立のねらい】とうがんの産地を知る				◎食品を無駄なく使う工夫について知る(切り干し大根)				◎魚から海の豊かさについて考える				トマトケチャップについて知る											
		●麦ごはん		●とり肉のから揚げ		●もやし炒め		●麦ごはん		●じゃがいもと鶏肉の甘辛炒め		●ぶりの塩こうじから揚げ		●きんぴらごぼう		●ごはん		●ポークチャップ		●ボイル野菜		●和風ドレッシング		●白いんげん豆のポタージュ	
		●とうがんとみそ汁						●沢煮碗						●豆腐のみそ汁											
		エネルギー 829 kcal		たんぱく質 34.7 g		エネルギー 770 kcal		たんぱく質 36.4 g		エネルギー 901 kcal		たんぱく質 36.2 g		エネルギー 864 kcal		たんぱく質 38.3 g									
31日(月)		麦ごはん チキンカレー ペッパーピクルス 牛乳 (乳)(小)		9月 1日(火)		麦ごはん 揚げぎょうざ 豚肉のキムチ炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)(小)		2日(水)		麦ごはん さばのごまみそかけ おひたし けんちん汁 牛乳 (乳)		3日(木)		中華丼(麦ごはん) わかめスープ 牛乳 (卵)(乳)		4日(金)		麦ごはん とり肉のバーベキューソース 野菜ソテー ハムのクリームスープ 牛乳 (乳)(小)							
黒こしょうについて知る		キムチについて知る		◎減塩から健康を考える(だし)		◎食べ残しを減らす工夫について知る		とり肉のバーベキューソースを味わう																	
●麦ごはん		砂糖 2.6 精白米 102 3.5 米粒麦 8 0.45 粗塩 0.1 しょうゆ 0.1		●麦ごはん		がらスープ 1.5 しょうゆ 1.8 粗塩 1.3 片栗粉 13 わかめ(冷)		●麦ごはん		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 じゃが芋 25 とうがんとみそ 20 粗塩 0.5 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10		●麦ごはん		がらスープ 1.3 しょうゆ 1.5 片栗粉 1.2 わかめ(冷) 13		●麦ごはん		にんじん 15 水 92 じゃが芋 25 ポークハム 15 スープの素 1 粗塩 0.8 しょうゆ 0.02 調理用牛乳 60 油 3 小麦粉 3							
●チキンカレー		油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 42 とり肉(皮つき) 70 白ワイン 1.5 たまねぎ 42 にんじん 32 水 1.4 じゃが芋 50 トマト水煮 8 カラメルソース 2 粗塩 1.4 こしょう 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		●揚げぎょうざ		揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60		●さばのごまみそかけ		さば(切り身) 60 酒 2.4 水 4.3 赤みそ 1.5 みりん 0.3 白すりごま 0.2 白いりごま 0.2 片栗粉 0.2		●中華丼		油 0.6 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 20 たけのこ(水煮) 10 たまねぎ 35 キャベツ 60 粗塩 1.2 砂糖 0.65 がらスープ 0.3 オイスターソース 0.3 しょうゆ 1.7 なた 5 なる 2.6 片栗粉 18 うずら卵(水煮) 0.6 ごま油 0.6		●とり肉のバーベキューソース		とり肉(もも皮なし・切り身) 70 しょうが 1 しょうゆ 1.5 油 0.1 たまねぎ 7.2 水 0.9 砂糖 0.6 しょうゆ 2.7 にんにく 0.3 アップルソース 6.3 酢 0.5 片栗粉 0.3		●野菜ソテー		油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.02			
●ペッパーピクルス		キャベツ 25 にんじん 10 きゅうり 20 ゆで塩 1 エネルギー 851 kcal		●わかめとコーンのスープ		ベーコン 4.8 水 10 にんじん 30 たまねぎ 30 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.9 こしょう 0.03 エネルギー 837 kcal		●おひたし		水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.5 砂糖 2.9 しょうゆ 1 みりん 8 油揚げ(冷) 42 もやし 10 小松菜 10 ゆで塩 10		●わかめスープ		ベーコン 2.4 水 20 とり肉(皮つき) 15 にんじん 35 たまねぎ 0.9 粗塩 0.03 こしょう 0.03 エネルギー 770 kcal		●ハムのクリームスープ		油 0.5 たまねぎ 40 エネルギー 794 kcal		たんぱく質 34.8 g					

7日(月)	麦ごはん シュクメルリ ひじきのサラダ 牛乳	8日(火)	麦ごはん さけの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳	9日(水)	麦ごはん 生揚げの四川煮 三色ナムル 寒天の中華スープ 牛乳	10日(木)	麦ごはん ちくわのかば焼き 切り干し大根のゴママヨサラダ 豚肉となすのみそ汁 牛乳	11日(金)	麦ごはん 大豆ミートのドライカレー ジュリエンスープ いちごヨーグルト 牛乳
シュクメルリについて知る		◎海の豊かさを守る「ひじき」について知る		寒天について知る		「かわさきそだち」のなすを味わう		◎給食でSDGsを考える	
●麦ごはん	97	●麦ごはん	97	●麦ごはん	97	●麦ごはん	97	●麦ごはん	102
精白米	8	精白米	8	精白米	8	精白米	8	精白米	8
米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	8
●シュクメルリ	0.5	●さけの塩焼き	60	●生揚げの四川煮	0.6	●ちくわのかば焼き	2.5	●大豆ミートのドライカレー	1.3
油	0.4	油	0.4	油	0.2	揚げ油	50	油	0.3
にんにく	1	●じゃが芋の和風あえ	56	にんにく	0.4	たまねぎ	7.5	にんにく	0.2
とり肉(皮つき)	50	じゃが芋	8	しょうが	0.4	水	4	しょうが	0.2
たまねぎ	35	にんにん	23	豆板醤	0.4	こんにゃく寒天	0.8	豚ひき肉(もも)	32
にんじん	20	ゆで塩	0.4	豚ひき肉(もも)	23	キャベツ	35	赤ワイン	3
粗塩	1.1	ひじき	0.4	砂糖	1	粗塩	0.9	たまねぎ	65
こしょう	0.06	ごま油	0.4	しょうゆ	2.5	こしょう	0.03	にんにん	33
水		ひじき	0.4	トマトケチャップ	12	しょうゆ	1.7	トマト水煮	10
じゃが芋	35	しょうゆ	2.8	水	12	がらスープ	1.3	ホールコーン(冷)	20
チーズ	10	酒	2.1	赤みそ	3	片栗粉	0.6	砂糖	0.3
スープの素	0.5	みりん	2.1	大豆ミート(小粒)	3	ごま油	0.6	粗塩	1.1
油	5.6	むきえだ豆(冷)	4	生揚げ(冷)	60	きゅうり	10	ウスターソース	3.5
小麦粉	6.7	けずり節(かつお)	0.5	長ねぎ	10	ゆで塩		しょうゆ	2.5
調理用牛乳	72.3	●かんぴょうのみそ汁		片栗粉	0.5	水	3	カレー粉	1
豆乳	10	水	0.6	●三色ナムル		こんぶ	0.1	大豆ミート(小粒)	11
しょうゆ	1.2	こんぶ	6	もやし	35	厚けずり節(かつお)	1	油	1.7
レモン果汁(冷)	0.5	厚けずり節(かつお)	5	にんにん	15	粗塩	0.05	小麦粉	1.7
●ひじきのサラダ	0.8	かんぴょう	20	ほうれん草(冷)	10	砂糖	0.5	ピーマン	7
ひじき	12	たまねぎ	25	ゆで塩		しょうゆ	1.6	●ジュリエンスープ	
ホールコーン(冷)	10	豆腐(冷)	4.8	ごま油	1	ドレッシング	4	油	0.6
にんじん	10	赤みそ	4.8	にんにく	0.1	(マヨネーズタイプ卵不使用)		ペーコン	5
キャベツ	20	白みそ	4.8	粗塩	0.35	白すりごま	2	セロリ	1
むきえだ豆(冷)	3	ほうれん草(冷)	8	砂糖	0.04	●豚肉となすのみそ汁		にんにん	15
ゆで塩				白いりごま	0.7	油	0.2	たまねぎ	25
エネルギー	861 kcal	たんぱく質	31.4 g	エネルギー	770 kcal	たんぱく質	31.0 g	エネルギー	866 kcal
たんぱく質	31.4 g	たんぱく質	31.8 g	たんぱく質	31.0 g	たんぱく質	26.7 g	たんぱく質	33.9 g
14日(月)	ガバオライス(麦ごはん) 野菜スープ 牛乳	15日(火)	ごはん コロッケ 中濃ソース 肉野菜炒め たまねぎのみそ汁 牛乳	16日(水)	麦ごはん カレーじゃこ 肉じゃが ツナサラダ 春雨スープ 牛乳	17日(木)	野菜入りスタミナ丼(麦ごはん) トマトと卵のスープ 牛乳	18日(金)	こぎつねごはん(しょうゆごはん) かれいのたつた揚げ 芋煮汁 月見団子 牛乳
◎大豆ミートについて知る		◎揚げ油のリサイクルについて知る		カレーじゃこを味わう		夏野菜のトマトを味わう		十五夜に食べる伝統的な食べ物を知る	
●麦ごはん	102	●ごはん	100	●麦ごはん	92	●麦ごはん	102	●しょうゆごはん	95
精白米	8	精白米	100	精白米	8	精白米	8	精白米	2
米粒麦	8	米粒麦	100	米粒麦	8	米粒麦	8	米粒麦	0.5
●ガバオライス	0.6	●コロッケ	9.1	●カレーじゃこ	6	●野菜入りスタミナ丼	1	●こぎつねごはんの具	2
油	1	揚げ油	70	しらす干し	0.8	油	0.6	水	3
にんにく	60	コロッケ	70	みりん	1.1	にんにく	0.6	酒	5
とり肉(皮つき)	25	揚げ油	70	砂糖	0.4	しょうが	0.2	砂糖	0.6
たまねぎ	10	片栗粉	4	しょうゆ	0.07	豚肉(もも)	35	粗塩	10
ホールコーン(冷)	0.3	にら	0.6	カレー粉	0.07	豚肉(肩)	35	しょうゆ	6
粗塩	0.01	ごま油	0.6	●肉じゃが	0.8	酒	1	かんぴょう	2
こしょう	1	●中濃ソース	7	油	17	たまねぎ	40	油揚げ(冷)	25
砂糖	3	中濃ソース	7	豚肉(もも)	17	にんにん	2	にんにん	25
しょうゆ	0.5	●肉野菜炒め	0.5	豚肉(肩)	17	しょうゆ	0.02	酢	4.3
ナンブラー	2	油	0.3	こんにゃく	15	粗塩	0.1	さやいんげん(冷)	5
みりん	0.3	豚肉(もも)	15	にんにん	22	たまねぎ	20	ゆで塩	1.4
豆板醤	1	粗塩	0.1	たまねぎ	22	オイスターソース	2	白いりごま	
オイスターソース	0.4	こしょう	0.01	水	55	もやし	8	●かれいのたつた揚げ	
バジルペースト	8	にんにん	8	じゃが芋	0.4	片栗粉	2	揚げ油	3
大豆ミート(大粒)	5	たまねぎ	15	酒	2.2	ごま油	0.4	かれい竜田	60
ピーマン	5	もやし	0.5	砂糖	5.5	●トマトと卵のスープ		●芋煮汁	
パプリカ(赤)	5	キャベツ	0.5	しょうゆ	5.5	油	0.6	水	0.6
●野菜スープ	0.6	粗塩	0.01	●ツナサラダ	3.6	ペーコン	2.4	こんぶ	4
油	10	しょうゆ	0.4	切り干し大根	8	とり肉(皮つき)	15	厚けずり節(かつお)	15
豚肉(もも)	15	片栗粉	1	ホールコーン(冷)	10	たまねぎ	30	とり肉(皮つき)	4
豚肉(肩)	15	●たまねぎのみそ汁		きゅうり	10	粗塩	1	ごぼう	10
にんじん	30	水	0.6	ゆで塩	10	こしょう	0.04	にんにん	20
水		厚けずり節(かつお)	6	まぐろフレーク	10	がらスープ	1.3	こんにゃく	10
もやし	30	エネルギー	836 kcal	たんぱく質	28.9 g	エネルギー	806 kcal	たんぱく質	35.8 g
エネルギー	777 kcal	たんぱく質	35.2 g	たんぱく質	28.9 g	たんぱく質	30.2 g	たんぱく質	35.6 g
たんぱく質	35.2 g	たんぱく質	31.8 g	たんぱく質	31.0 g	たんぱく質	26.7 g	たんぱく質	33.9 g

●いちごヨーグルト
いちごヨーグルト 100

SDGs DAY

お月見の
行事食

21日(月)		敬老の日		22日(火)		国民の休日		23日(水)		秋分の日		24日(木)		麦ごはん とり肉のにらソース にんじんしりしり 豆腐のすまし汁 牛乳 乳		25日(金)		ロールパン ペンネアラビアータ ベジタブルスープ フルーツポンチ 牛乳 乳 小													
												にらの栄養を知る				ペンネアラビアータについて知る															
												●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		厚けずり節(かつお) かんぴょう にんじん		6 3 12		●ロールパン ロールパン 60		スープの素 じゃが芋		1.3 30									
														粗塩		0.8				片栗粉 0.65											
														しょうゆ		1.5				ズッキーニ 10											
												●とり肉のにらソース 揚げ油 3.5 とり肉(皮つき) 70 酒 1.1 粗塩 0.35 こしょう 0.03 片栗粉 10.5 ごま油 0.35 しょうが 0.6 たまねぎ 11 水 11 みりん 1.1 砂糖 1.8 しょうゆ 3.4 にら 3.5		なると 豆腐(冷)		8 40		●ペンネアラビアータ 油 0.6 にんにく 0.5 一味唐辛子 0.03 ベーコン 5 とり肉(皮つき) 60 たまねぎ 40 なす(市内産) 10 トマト水煮 45 赤ワイン 2 トマトケチャップ 5 粗塩 0.5 こしょう 0.03 砂糖 0.1 油 1 小麦粉 1 ペンネマカロニ 24 ゆで塩		●フルーツポンチ ミックスフルーツ 70 野菜入りゼリー 30											
														わかめ(冷)		8															
												●にんじんしりしり まぐろフレーク 20 にんじん 36 砂糖 0.7 粗塩 0.2 しょうゆ 0.9						●ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 5 たまねぎ 45 にんじん 20 水 0.8 粗塩 0.03													
												●豆腐のすまし汁 水 0.6 こんぶ		エネルギー 822 kcal		たんぱく質 33.3 g		エネルギー 839 kcal		たんぱく質 32.5 g											
												28日(月)		ごはん ホキフライ 中濃ソース ポークビーンズ オニオンスープ 牛乳 乳 小		29日(火)		ごはん 蒸ししゅうまい ホイコーロー アジアンスープ 牛乳 乳 小		30日(水)		高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) ごまあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳 乳									
												給食のオニオンスープについて知る				アジアンスープを味わう				◎食品を無駄なく使う工夫について知る(高野豆腐)											
●ごはん 精白米 100 ●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 7 ●ポークビーンズ 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 赤ワイン 2 たまねぎ 25 にんじん 15 粗塩 0.2 こしょう 0.06 水 0.3 砂糖 0.3 トマトケチャップ 6 トマトピューレ 5 チリパウダー 0.01 ゆで大豆 22 片栗粉 0.3 ●オニオンスープ 油 0.5 エネルギー 862 kcal		たまねぎ 40 ベーコン 5 セロリ 2 にんじん 10 水 1 炒めたたまねぎ(冷) 10 スープの素 1 粗塩 0.9 こしょう 0.03		●ごはん 精白米 100 ●蒸ししゅうまい しゅうまい 54 ●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 0.1 粗塩 3 しょうゆ 3 テンメンジャン 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 ●アジアンスープ 油 0.5 しょうが 0.2 とり肉(皮つき) 20		たまねぎ 15 水 4 もやし 35 粗塩 0.9 こしょう 0.02 がらスープ 1.5 春雨 4 ナンブラー 1.2 片栗粉 0.5 チンゲン菜 5 レモン果汁(冷) 1		●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 しょうが 0.65 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 ●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 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2 ●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお)		たまねぎ 30 じゃが芋 40 油揚げ(冷) 8 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 わかめ(冷) 8		たんぱく質 32.4 g		エネルギー 795 kcal		たんぱく質 32.3 g															