

月	火	水	木	金
1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)	2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)	3日 麦ごはん とり肉のから揚げ* もやしのうま煮 とうがのみそ汁 牛乳★(乳)	4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)	5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)
8日 ロールパン★(小) ミートパスタ(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳)	9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)	10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)	11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)	12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)
15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)	16日 ガパオライス* (麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳★(乳)	17日 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 根菜汁 牛乳★(乳)	18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)	19日 ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ(小) 肉野菜炒め にらと豆腐のスープ 牛乳★(乳)
22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)	23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)	24日 麦ごはん いかの吉野揚げ* 五目豆 豚汁 牛乳★(乳)	25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)	26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)
29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)	30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)	<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 12日 トマトと卵のスープ「トマト」「たまねぎ」 15日 かんぴょうのみそ汁「たまねぎ」 25日 「かわさきそだち」のサラダ「きゅうり」「湘南レッド」 (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>		

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>

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・残高のご確認をさせていただきます。

【第2期】(6月分)7月31日(金) いた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)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。







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"/> 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> 

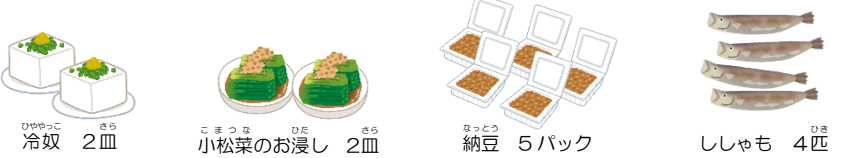
歯と骨を健康に保つためにカルシウムをしっかりとりましょう！

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口 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。
- ③125g 野菜の一日の摂取量の目安は350gです。
- ②12～14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 D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 生揚げの四川煮 ポテトサラダ 野菜スープ 牛乳 (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 (卵)(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 (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 (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 (乳)(小)
【献立のねらい】じゃが芋の栄養を知る	夏野菜のきゅうりについて知る	夏野菜のとうがんにして知る	沖縄料理のタコライスを味わう	◎歯と口の健康について考える
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●生揚げの四川煮 油 0.6 にんにく 0.2 しょうが 0.4 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 32 砂糖 1 しょうゆ 2.5 トマトケチャップ 12 水 12 赤みそ 3 生揚げ(冷) 60 長ねぎ 15 片栗粉 1.5 ●ポテトサラダ じゃが芋 55 にんじん 8 きゅうり 8 たまねぎ 8 ゆで塩 粗塩 0.3 砂糖 0.5 酢 0.5 こしょう 0.02 水 0.5 エネルギー 818 kcal	●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 20 にんじん 15 水 30 もやし 30 キャベツ 2 粗塩 2 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 きゅうり 46 ごま油 1.3 片栗粉 1.3 なら 5 ごま油 0.6 ●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 6 豚肉(肩) 6 酒 0.5 たまねぎ 25 水 10 にんじん 10 エネルギー 796 kcal	キャベツ 25 粗塩 0.9 こしょう 0.02 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 ●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 こしょう 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 粗塩 3.5 にんじん 7 もやし 58 片栗粉 0.8 なら 4 ●とうがんとみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 20 たまねぎ 20 じゃが芋 10 エネルギー 849 kcal	油揚げ(冷) 8 とうがんとみそ汁 30 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5 ●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 こしょう 0.01 チリパウダー 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 35 トマトケチャップ 13 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	●もずくスープ 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 20 豆腐(冷) 30 粗塩 0.8 こしょう 0.03 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 もずく 10 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 ●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 切り干し大根 3.5 たまねぎ 1.6 エネルギー 793 kcal
たんばく質 32.4 g	たんばく質 26.4 g	たんばく質 35.5 g	たんばく質 34.0 g	たんばく質 25.4 g
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 (乳)(小)	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 (乳)	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 (乳)(小)	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)	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 (卵)(乳)
マカロニについて知る	とり肉のレモンじょうゆを味わう	カレーシチューを味わう	◎カルシウムを多く含む食品を知る	「かわさきそだち」について知る
●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 こしょう 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 ●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 ●もやしのおかか炒め ごま油 0.5 にんじん 8 もやし 54 ゆで塩 0.7 砂糖 2.8 しょうゆ 10 チンゲン菜 0.8 けずり節(かつお) 1.2 白いりごま 1.2 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 エネルギー 872 kcal	●ごはん 精白米 100 ●ハンバーグたまねぎソース ハンバーグ 70 油 0.18 たまねぎ 4 水 9.4 砂糖 0.7 しょうゆ 2.1 酢 0.4 みりん 1.4 片栗粉 0.3 ●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 8.8 ●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 エネルギー 893 kcal	じゃが芋 50 水 6 チーズ 0.5 カレー粉 50 調理用牛乳 4 小麦粉 4 ほうれん草(冷) 6 ●さばの香味ソース 揚げ油 3 さば(切り身・濃粉付) 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 ●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 1.3 砂糖 3.2 ●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 3.5 白みそ 1.6 小松菜 10 赤みそ 5 白みそ 5 小松菜 10 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 1.3 ごま油 0.4 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 なら 4 片栗粉 2 白いりごま 1.5 ●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(市産) 30 水 1 粗塩 0.04 こしょう 1.3 がらスープ 0.9 しょうゆ 0.9 エネルギー 859 kcal	精白米 102 米粒麦 8 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 20 豆腐(冷) 30 粗塩 0.8 こしょう 0.03 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 5 もずく 10 豚肉(もも) 8 豚肉(肩) 8 ごぼう 22 こんにゃく 12 にんじん 17 砂糖 1.5 しょうゆ 3.2 みりん 1.3 白いりごま 0.8 ごま油 0.2 トマト(市内産) 23 片栗粉 1.2 卵 20 ほうれん草(冷) 5 ●ブルコギ丼 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 1.3 ごま油 0.4 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 なら 4 片栗粉 2 白いりごま 1.5 ●ヨーグルト ヨーグルト 70 エネルギー 893 kcal
たんばく質 31.7 g	たんばく質 34.5 g	たんばく質 35.4 g	たんばく質 29.9 g	たんばく質 38.0 g

歯と口の健康週間の行事食

「かわさきそだち」

15日(月)	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)	16日(火)	ガバオライス(麦ごはん) ベジタブルスープ 牛乳 (乳)	17日(水)	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き おひたし 根菜汁 牛乳 (乳)	18日(木)	ごはん とり肉の甘酢炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 (乳)	19日(金)	ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め ならと豆腐のスープ 牛乳 (乳)
「かわさきそだち」のたまねぎについて知る		タイ料理のガバオライスを味わう		しょうがについて知る		◎牛乳のカルシウムについて知る		◎ごまの栄養を知る	
●ごはん 精白米 105 ●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 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 エネルギー 755 kcal たんぱく質 30.8 g	●麦ごはん 精白米 16 豆腐(冷) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 10 ●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 ごしょう 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 ●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 0.8 粗塩 0.8 エネルギー 806 kcal たんぱく質 33.4 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●豚肉のしょうが焼き 油 0.3 しょうが 2 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 1 油 0.2 たまねぎ 25 砂糖 0.5 しょうゆ 4.7 ●おひたし 水 0.1 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 10 ●根菜汁 ごま油 0.2 とり肉(皮なし) 20 エネルギー 782 kcal たんぱく質 36.3 g	●ごはん 精白米 105 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 3 にんじん 10 粗塩 0.8 しょうゆ 1.5 なたと 8 豆腐(冷) 40 わかめ(冷) 8 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 ●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 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.4 粗塩 0.4 ●豆腐のすまし汁 エネルギー 754 kcal たんぱく質 31.6 g	●ごはん 精白米 105 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 粗塩 0.8 ごしょう 0.02 粗塩 0.11 水 2.2 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 豆腐(冷) 40 片栗粉 1.2 なら 8 ごま油 0.6 ●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 ごしょう 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 ごしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5 ●ならと豆腐のスープ エネルギー 861 kcal たんぱく質 30.1 g					
22日(月)	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)	23日(火)	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)	24日(水)	麦ごはん いかの吉野揚げ 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)	25日(木)	麦ごはん チキンカレー 「かわさきそだち」のサラダ 牛乳 (乳)	26日(金)	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 (乳)
◎まぐろに含まれるビタミンDについて知る		コチジャンについて知る		◎かむことを意識して食べる		「かわさきそだち」のサラダを味わう		わかめの栄養を知る	
●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 38.4 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 37 粗塩 0.5 豆腐(冷) 40 しょうゆ 3.6 長ねぎ 5 ●のりかつおふりかけ のりかつおふりかけ(袋) 1.3 ●韓国風肉じゃが 油 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 ごんにやく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 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 ●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 ごしょう 1 水 1 とうがん 25 エネルギー 762 kcal たんぱく質 30.8 g	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●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 ごんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 1.4 しょうゆ 4 みりん 1.8 ●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 エネルギー 846 kcal たんぱく質 37.8 g	●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 しょうが 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 ●「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 ゆで塩 7 イタリアンドレッシング 7 エネルギー 867 kcal たんぱく質 31.9 g	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●春巻き 揚げ油 2 春巻き 50 ●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 チンメンジャン 4 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 わかめ(冷) 13 エネルギー 811 kcal たんぱく質 31.0 g					

29日(月)	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	(乳)小	30日(火)	ハヤシライス(麦ごはん) キャベツのスープ煮 牛乳	(乳)小
生揚げについて知る			◎キャベツに含まれるビタミンKについて知る		
●麦ごはん	粗塩 0.95		●麦ごはん	にんじん 6	
精白米 92	こしょう 0.03		精白米 102	スープの素 0.4	
米粒麦 8	しょうゆ 1.3		米粒麦 8	粗塩 0.36	
●蒸ししゅうまい	がらスープ 1.3		●ハヤシライス	こしょう 0.02	
しゅうまい 54	小松菜 5		油 0.7	しょうゆ 0.3	
●春雨の塩炒め			にんにく 0.6		
油 0.5			豚肉(もも) 30		
豚肉(もも) 10			豚肉(肩) 30		
豚肉(肩) 10			赤ワイン 3.9		
酒 0.3			たまねぎ 78		
たまねぎ 15			にんじん 26		
にんじん 5			水		
粗塩 0.5			粗塩 1		
こしょう 0.01			こしょう 0.01		
しょうゆ 0.3			じゃが芋 35		
もやし 20			トマト水煮 10		
チンゲン菜 5			トマトケチャップ 12		
春雨 5			デミグラスソース 6.5		
ごま油 0.2			ウスターソース 4.6		
●生揚げのスープ			しょうゆ 2		
油 0.5			砂糖 0.1		
とり肉(皮なし) 15			油 5.7		
たまねぎ 10			小麦粉 6.4		
にんじん 15			生クリーム 3		
水			●キャベツのスープ煮		
キャベツ 25			油 0.6		
生揚げ(冷) 35			ベーコン 4		
エネルギー 787 kcal	たんぱく質 28.3 g		キャベツ 66		
			エネルギー 871 kcal	たんぱく質 30.0 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。