

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日 (納期限) 【第2期】(6月分) 7月 31日(水) 【第3期】(7月分) 9月 2日(月) ※前日までに登録口座に入金・残高 のご確認をしていただきますよう お願いいたします。	ごはん 豚肉の黒こしょう炒め パンパンジーサラダ 卵スープ ② 牛乳 ★ ① 8月 27日 829kcal 35.1g	麦ごはん まぐろのみそがらめ* 春雨の塩炒め けんちん汁* 牛乳 ★ ① 28日 826kcal 42.4g	麦ごはん キーマカレー ① じゃこきゅうり 牛乳 ★ ① 29日 803kcal 29.7g	ごはん とり肉のしょうが煮 切り干し大根の ごましょうゆあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳 ★ ① 30日 804kcal 35.1g
9月 2日 麦ごはん ごま塩 肉じゃが おひたし キャベツのみそ汁 牛乳 ★ ① 761kcal 27.9g	3日 トマトそぼろごはん (麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト ★ ① 牛乳 ★ ① 788kcal 33.9g	4日 麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳 ★ ① 844kcal 39.1g	5日 麦ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 肉団子中華スープ* 牛乳 ★ ① 799kcal 32.8g	6日 麦ごはん ホキフライ ① 中濃ソース ラタトゥイユ クリームスープ ① ① 牛乳 ★ ① 909kcal 31.5g
9日 麦ごはん とり肉の香り揚げ 磯香あえ とうがんのみそ汁 牛乳 ★ ① 865kcal 35.4g	10日 ビビンバ* (麦ごはん) にらと豆腐のスープ 牛乳 ★ ① 779kcal 35.1g	11日 麦ごはん チキンストロガノフ ① ① ピクルス 牛乳 ★ ① 841kcal 29.9g	12日 ごはん かつおのつけ揚げ じゃが芋の和風あえ 野菜スープ 牛乳 ★ ① 795kcal 37.2g	13日 ロールパン ★ ① パンネアラビアータ ① キャベツとコーンの スープ フルーツポンチ 牛乳 ★ ① 833kcal 32.4g
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。 『川崎市 学校給食レシピ』 又は『川崎市 学校給食レシ ピ動画』で検索してください。  ▲詳細はこちら	お月見の行事食 こぎつねごはん* (しょうゆごはん) 17日 かれのいたつた揚げ 月見汁 牛乳 ★ ① 858kcal 36.3g	18日 麦ごはん てり焼きハンバーグ ① ボイル野菜 和風ドレッシングあえ パンプキンポターージュ ① ① 牛乳 ★ ① 894kcal 34.0g	19日 ごはん ちくわのかば焼き 肉野菜炒め 豆腐のみそ汁 牛乳 ★ ① 773kcal 29.4g	20日 麦ごはん ボークカレー ① キャベツのスープ煮* 牛乳 ★ ① 852kcal 29.9g
30日 麦ごはん 蒸ししゅうまい ① ハ宝菜 ② みそ春雨スープ 牛乳 ★ ① 826kcal 30.0g	24日 麦ごはん 揚げぎょうざ ① チャプチェ 青菜のスープ 牛乳 ★ ① 770kcal 24.7g	25日 麦ごはん さばの香味ソース* もやし炒め 豆腐のすまし汁 牛乳 ★ ① 799kcal 28.8g	26日 麦ごはん とり肉のオニオンソース コーンソテー ジュリエンスープ 牛乳 ★ ① 863kcal 33.2g	27日 キムたく丼 (麦ごはん) たまねぎのみそ汁 牛乳 ★ ① 754kcal 29.6g
※県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、とうがん、牛乳です。 ※「かわさきぞだち」（市内産）の野菜 9月13日 パンネアラビアータ 「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。） ※★のついているものは、学校に直接配送されます。 ※※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。 ※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。				

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(②③④)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。

食物アレルギーの情報や給食で使用する
食材の情報については、HPに掲載しています。
※給食の食材の産地、放射能検査結果、
学校給食レシピもご覧いただけます。



▲詳細はこちら



令和6年 8・9月分献立表(詳細版)

◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」

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。

川崎市北部学校給食センター E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。

8月 27日(火)		ごはん 豚肉の黒こしょう炒め パンパンジーサラダ 卵スープ 牛乳 (乳)		28日(水)		麦ごはん まぐろのみそがらめ 春雨の塩炒め けんちん汁 牛乳 (乳)		29日(木)		麦ごはん キーマカレー じゃこきゅうり 牛乳 (乳・小)		30日(金)		ごはん とり肉のしょうが煮 切り干し大根のごましようゆあえ じゃが芋のみそ汁 牛乳 (乳)					
【献立のねらい】 四川料理のパンパンジーについて知る				春雨の原料について知る				インド料理のキーマカレーについて知る				◎減塩の調理法の工夫を知る							
●ごはん 精白米 105 ●豚肉の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 塩 0.18 たまねぎ 35 にんじん 18 エリンギ 5 しょうゆ 2.7 オイスターソース 1.8 酒 0.9 粗びき黒こしょう 0.04 こしょう 0.02 にら 4 片栗粉 1.4 ●パンパンジーサラダ にんじん 5 もやし 18 きゅうり 12 ゆで塩 15 チキンフレーク 1.6 しょうゆ 1.4 酢 1 砂糖 3 ねりごま(白) 0.5 白すりごま エネルギー 829 kcal				●卵スープ 油 0.5 ベーコン 4 たまねぎ 20 水 1 塩 1 こしょう 0.04 がらスープ 1 ホールコーン(冷) 18 コーンピューレ(冷) 18 片栗粉 1.2 卵 18 ほうれん草(冷) 5 ●麦ごはん 精白米 92 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 ●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 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 テンゲン菜 3 春雨 5 ごま油 0.2 ●けんちん汁 油 0.5 とり肉(皮なし) 25 ごぼう 13 にんじん 15 水 3 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 じゃが芋 35 たまねぎ 70 豆腐(冷) 35 しょうゆ 3.6 長ねぎ 5 ●キーマカレー 精白米 102 米粒麦 8 油 1.3 にんにく 0.6 しょうが 0.6 豚ひき肉(もも) 37 たまねぎ 70 にんじん 30 塩 1.6 ウスターソース 4.3 じゃが芋 45 大豆ミート(大粒) 9 なす 10 カレー粉 1 油 5.2 小麦粉 5.8 ビーマン 3 ゆで塩 ●じゃこきゅうり(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 2 ●じゃこきゅうり(きゅうり) きゅうり 42 ゆで塩 エネルギー 803 kcal				●ごはん 精白米 105 ●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮つき) 50 とり肉(皮なし) 30 水 1 酒 3.2 砂糖 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.8 ●切り干し大根のごましようゆあえ もやし 12 切り干し大根 3 にんじん 10 きゅうり 8 水 3 しょうゆ 3 砂糖 1 酒 3 白いりごま 1 白すりごま 1 ●じゃが芋のみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) エネルギー 804 kcal				たんぱく質 35.1 g							
9月 2日(月)		麦ごはん ごま塩 肉じゃが おひたし キャベツのみそ汁 牛乳 (乳)		3日(火)		トマトそばごはん(麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト 牛乳 (乳)		4日(水)		麦ごはん あじのカレー揚げ 五目豆 豚汁 牛乳 (乳)		5日(木)		麦ごはん 生揚げのオイスター炒め 塩だれ野菜 肉団子中華スープ 牛乳 (乳)		6日(金)		麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ラタトゥイユ クリームスープ 牛乳 (乳・小)	
◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える				そばろについて知る				◎ごはんの大切さを知る				旬の食品「しめじ」について知る				フランス料理のラタトゥイユについて知る			
●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●ごま塩 黒いりごま 2.2 塩 0.11 水 ●肉じゃが 油 0.8 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 0.4 酒 2.2 砂糖 5.5 しょうゆ 3 ●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 エネルギー 761 kcal				●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●トマトそばろ 油 0.6 にんにく 0.3 しょうが 0.5 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 37 たまねぎ 20 トマト水煮 20 酒 1.2 みりん 2.4 砂糖 3.4 しょうゆ 7.2 大豆ミート(大粒) 9 ●寒天の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 にんじん 10 水 0.7 こんにゃく寒天 30 キャベツ 0.9 塩 0.03 こしょう 1.7 がらスープ 1.3 片栗粉 0.6 テンゲン菜 5 ごま油 0.6 ゆで塩 80 ●ヨーグルト ヨーグルト 80 ●あじのカレー揚げ 揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 砂糖 1.7 しょうゆ 3.2 酒 1.5 水 10 カレー粉 0.32 ●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4 ●豚汁 油 0.5 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 水 エネルギー 844 kcal				●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 豆腐(冷) 35 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 5 ●生揚げのオイスター炒め 油 0.5 にんにく 0.5 しょうが 0.5 豚肉(もも) 20 豚肉(肩) 20 にんじん 15 しめじ 5 生揚げ(冷) 50 長ねぎ 10 塩 0.05 オイスターソース 3 しょうゆ 2.7 酒 2.7 砂糖 0.9 小麦粉 1.4 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 きゅうり 10 ゆで塩 0.8 ごま油 1.2 白いりごま 0.36 塩 エネルギー 799 kcal				●肉団子中華スープ 水 15 たまねぎ 35 キャベツ 0.7 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 しょうゆ 2.4 とり肉団子 30 片栗粉 1.2 ほうれん草(冷) 5 ごま油 0.5 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●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(袋) 8 ●ラタトゥイユ 油 0.18 にんにく 0.18 ベーコン 1.8 セロリ 1.5 たまねぎ 27 にんじん 9 塩 0.5 こしょう 0.04 なす 9 水 9 ズッキーニ 9 トマト水煮 18 トマトケチャップ 2.3 パプリカ(黄) 4 片栗粉 0.4 ●クリームスープ 油 0.5 エネルギー 909 kcal				たんぱく質 31.5 g			

9日(月)	麦ごはん とり肉の香り揚げ 磯香あえ とうがんのみそ汁 牛乳 (乳)	10日(火)	ビビンバ(麦ごはん) にらと豆腐のスープ 牛乳 (乳)	11日(水)	麦ごはん チキンストロガノフ ビクルス 牛乳 (乳)小	12日(木)	ごはん かつおのつけ揚げ じゃが芋の和風あえ 野菜スープ 牛乳 (乳)	13日(金)	ロールパン ペンネアラピアータ キャベツとコーンのスープ フルーツポンチ 牛乳 (乳)小
米粉について知る		韓国料理のビビンバについて知る		ロシア料理のストロガノフについて知る		旬の食品「かつお」について知る		「かわさきそだち」のなすを味わう	
●麦ごはん	豆腐(冷) 25 精白米 97 米粒麦 8	●麦ごはん	水 102 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 20 塩 0.8 こしょう 0.02	●麦ごはん	塩 0.4 精白米 102 米粒麦 8	●ごはん	キャベツ 30 塩 1 こしょう 0.04	●ロールパン	スープの素 1.3 ロールパン 60
●とり肉の香り揚げ	揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 塩 0.6 こしょう 0.01 しょうゆ 1.1 砂糖 0.37 米粉 3.5 水 3.5 白いりごま 3.8 片栗粉 14	●ビビンバ(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	●チキンストロガノフ	油 0.7 とり肉(皮つき) 70 赤ワイン 4 たまねぎ 54 にんじん 30 水 30 たまねぎ 30 トマト水煮 5 塩 1.1 こしょう 0.07 デミグラスソース 16 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 油 5.3 小麦粉 6.4 生クリーム 2.5	●かつおのつけ揚げ	かつお(角) 70 片栗粉 12.6 水 1.6 しょうゆ 3.2 みりん 1.6	●ペンネアラピアータ	●フルーツポンチ
●磯香あえ	もやし 35 にんじん 5 キャベツ 15 ゆで塩 2.7 しょうゆ 0.3 きざみのり	●ビビンバ(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 にんにく 0.45 みりん 0.1 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●ビクルス	キャベツ 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 3 砂糖 4.3 酢	●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 2.8 しょうゆ 2.1 酒 2.1 みりん 5 むきえだ豆(冷) 0.5 けずり節(かつお)	●キャベツとコーンのスープ	●ミックスフルーツ
●とうがんのみそ汁	水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 にんじん 8 油揚げ(冷)	●にらと豆腐のスープ	にら 0.1 豆腐 0.45 みりん 0.1 白いりごま 0.7 白すりごま 0.7	●豆腐	キャベツ 30 にんじん 10 きゅうり 15 ゆで塩 3 砂糖 4.3 酢	●野菜スープ	油 0.6 とり肉(皮なし) 13 にんじん 10 水 20 もやし 20	●小麦粉	●野菜入りゼリー
エネルギー 865 kcal	たんぱく質 35.4 g	エネルギー 779 kcal	たんぱく質 35.1 g	エネルギー 841 kcal	たんぱく質 29.9 g	エネルギー 795 kcal	たんぱく質 37.2 g	エネルギー 833 kcal	たんぱく質 32.4 g
16日(月)	敬老の日	17日(火)	こぎつねごはん(しょうゆごはん) かれのいたつた揚げ 月見汁 牛乳 (乳)	18日(水)	麦ごはん てり焼きハンバーグ ポイル野菜和風ドレッシングあえ パンブキンポターージュ 牛乳 (乳)小	19日(木)	ごはん ちくわのかば焼き 肉野菜炒め 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳)	20日(金)	麦ごはん ポークカレー キャベツのスープ煮 牛乳 (乳)小
十五夜の食べ物を知る		旬の食品「かぼちゃ」について知る		豆腐について知る		豚肉の栄養を知る			
●しょうゆごはん	みりん 2 精白米 95 しょうゆ 2	●麦ごはん	こしょう 0.02 精白米 92 米粒麦 8	●ごはん	こしょう 0.02 精白米 105 米粒麦 25	●ちくわのかば焼き	こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 25 にんじん 10 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 白みそ 5 ほうれん草(冷) 5	●麦ごはん	スープの素 0.4 精白米 102 米粒麦 8
●こぎつねごはんの具	水 1.2 酒 4.3 砂糖 0.12 塩 6 しょうゆ 24 油揚げ(冷) 25 にんじん 4.3 酢 7 さやいんげん(冷) 1.4 ゆで塩 1.4 白いりごま	●てり焼きハンバーグ	ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1.8 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.6	●ちくわのかば焼き	揚げ油 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉 7.5 水 4 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2	●肉野菜炒め	油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1	●ポークカレー	油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 38 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 38 にんじん 32
●かれのいたつた揚げ	揚げ油 3 かれの竜田 60	●ポイル野菜	和風ドレッシングあえ にんじん 5 ホールコーン(冷) 20 もやし 30 ゆで塩 6 和風ドレッシング 0.06	●肉野菜炒め	油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1	●肉野菜炒め	油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1	●ポークカレー	油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 38 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 38 にんじん 32
●月見汁	水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 10 とり肉(皮つき) 10 とり肉(皮なし) 10 ごぼう 13 にんじん 20 里芋(冷) 10	●パンブキンポターージュ	油 0.5 ベーコン 2.4 とり肉(皮つき) 24 たまねぎ 25 水 30 じゃが芋 35 パンブキンペースト(冷) 1 塩	●豆腐のみそ汁	水 773 kcal	●肉野菜炒め	油 0.5 しょうが 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 25 キャベツ 15 塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1	●ポークカレー	油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 たまねぎ 38 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 たまねぎ 38 にんじん 32
エネルギー 858 kcal	たんぱく質 36.3 g	エネルギー 894 kcal	たんぱく質 34.0 g	エネルギー 773 kcal	たんぱく質 29.4 g	エネルギー 852 kcal	たんぱく質 29.9 g	エネルギー 852 kcal	たんぱく質 29.9 g

23日(月)				振替休日				24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)											
				麦ごはん 揚げぎょうざ チャブチェ 青菜のスープ 牛乳				麦ごはん さばの香味ソース もやし炒め 豆腐のすまし汁 牛乳				麦ごはん とり肉のオニオンソース コーンソテー ジュリエンスープ 牛乳				キムたく丼(麦ごはん) たまねぎのみそ汁 牛乳															
				韓国料理のチャブチェについて知る				旬の食品「ピーマン」について知る				ジュリエンスープの名前の由来を知る				キムたく丼について知る															
●麦ごはん				ベーコン 4 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 5				●麦ごはん				●豆腐のすまし汁				●麦ごはん				●ジュリエンスープ				●麦ごはん							
精白米 92 米粒麦 8								精白米 97 米粒麦 8				水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 6 にんじん 10				精白米 92 米粒麦 8				油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25				精白米 102 米粒麦 8							
●揚げぎょうざ				水 0.9 塩 0.03 こしょう 1.3 がらすープ 1.2 しょうゆ 0.6 片栗粉 10 チンゲン菜				●さばの香味ソース				●とり肉のオニオンソース				●とりのオニオンソース				●キムたく丼											
揚げ油 2.4 野菜ぎょうざ 60								さば(切り身) 60 油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 2 砂糖 0.5 みりん 3 しょうゆ 0.04 豆板醤 0.7 酢 0.2 ごま油 0.3				揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.4 塩 0.23 こしょう 0.02 片栗粉 14 油 0.6 にんにく 0.6 しょうが 0.6 たまねぎ 11 水 6.6 しょうゆ 4 酒 1.7 みりん 1.1 砂糖 1.1				揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1.4 塩 0.23 こしょう 0.02 片栗粉 14 油 0.6 にんにく 0.6 しょうが 0.6 たまねぎ 11 水 6.6 しょうゆ 4 酒 1.7 みりん 1.1 砂糖 1.1				豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 にんじん 5 キャベツ 25 白菜刻みキムチ(冷) 26 たくあんづけ 19 長ねぎ 13 しょうゆ 0.5 片栗粉 1.5 ごま油 0.4											
●チャブチェ								●もやし炒め				●コーンソテー				●たまねぎのみそ汁															
油 0.5 にんにく 0.2 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 塩 0.1 こしょう 0.01 オイスターソース 1 たまねぎ 20 砂糖 0.3 酒 0.3 もやし 15 にんじん 8 キャベツ 15 春雨 6 しょうゆ 3.6 砂糖 0.6 白いきごま 0.5 ごま油 0.5								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 しょうゆ 0.02 しょうゆ 0.6 片栗粉 0.5 ピーマン 3				油 0.3 ベーコン 2.4 にんじん 10 ホールコーン(冷) 40 むきえだ豆(冷) 10 塩 0.4 こしょう 0.02				水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 30 たまねぎ 20 じゃが芋 25 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 5 ほうれん草(冷)															
●青菜のスープ																															
油 0.5																															
エネルギー 770 kcal				たんぱく質 24.7 g				エネルギー 799 kcal				たんぱく質 28.8 g				エネルギー 863 kcal				たんぱく質 33.2 g				エネルギー 754 kcal				たんぱく質 29.6 g			