令和7年5月献立表　北部学校給食センター　E献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
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			1日 端午の節句の行事食 たけのこごはん （しょうゆごはん） かつおのたつた揚げ かきたま汁 (卵) かしわもち 牛乳★ (乳) 907kcal　41.8g	2日 麦ごはん 蒸ししゅうまい (小) **チャプチェ＊** 青菜と豆腐のスープ 牛乳★ (乳) 790kcal　28.2g
5日 こどもの日	6日 振替休日	7日 麦ごはん ポークカレー (小) ピクルス 牛乳★ (乳) 835kcal　29.1g	8日 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ もやしのうま煮 **けんちん汁＊** 牛乳★ (乳) 887kcal　36.7g	9日 ごはん **生揚げの四川煮＊** ツナサラダ 野菜スープ 牛乳★ (乳) 807kcal　32.8g
12日 **高野豆腐のそぼろごはん＊** （麦ごはん） ボイル野菜 ドレッシングあえ わかめのみそ汁 牛乳★ (乳) 763kcal　30.5g	13日 麦ごはん ホキフライ (小) 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ (乳) (小) 牛乳★ (乳) 896kcal　30.1g	14日 ごはん 肉じゃが じゃこきゅうり 根菜汁 牛乳★ (乳) 758kcal　29.0g	15日 麦ごはん とり肉の香り揚げ もやし炒め 生揚げのスープ 牛乳★ (乳) 883kcal　37.4g	16日 ごはん てり焼きハンバーグ (小) バジルポテト **ミネストローネ＊** 牛乳★ (乳) 774kcal　27.1g
19日 ごはん あじの香味ソース 五目豆 キャベツのみそ汁 牛乳★ (乳) 774kcal　34.7g	20日 給食休止日	21日 黒コッペパン★ (小) ポテトの クリーム煮 (乳) (小) ジュリエンヌスープ 牛乳★ (乳) 749kcal　28.5g	22日 とりむね肉の ひつまぶし風照焼丼 （麦ごはん） **切り干し大根の** **ゴママヨサラダ＊** たまねぎのみそ汁 牛乳★ (乳) 879kcal　36.8g	23日 キムチビビンバ （麦ごはん） わかめスープ りんごゼリー★ 牛乳★ (乳) 824kcal　33.3g
26日 麦ごはん カレーコロッケ (小) 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★ (乳) 812kcal　28.4g	27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) 877kcal　30.1g	28日 麦ごはん さばの塩焼き じゃが芋の和風あえ かんぴょうのみそ汁 牛乳★ (乳) 812kcal　28.3g	29日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 ピリ辛中華スープ 牛乳★ (乳) 762kcal　35.2g	30日 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ (小) おひたし 豚汁 牛乳★ (乳) 809kcal　30.0g

※県内産の食材は、牛乳です。キャベツは、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**

7日　ピクルス　　「キャベツ」

16日　ミネストローネ　「トマト」

（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。

※★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。

菜果ちゃんのイラストがある日は「かわさきそだち」の使用日です。

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

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（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。

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食対応をします。

卵 　乳 　小

※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。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和7年5月号

新緑の香りがすがすがしい季節となりました。私たちが健康を保ち成長するために、１日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。３回の食事の中で、偏りなくとることが大切です。成長期である中学生の時期は、どのように栄養をとるとよいでしょうか。今月は、中学校給食の栄養について紹介します。

中学生が1日の食事に必要な栄養量はどれくらいでしょうか？

中学生と成人(30～49歳)の食事摂取基準の比較

身体活動レベルはⅡ「ふつう」（通常の授業・通学・家事手伝い・軽いスポーツを含む。）

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
12～14歳（男）	2,600	60	1,000	9.0
12～14歳（女）	2,400	55	800	12.5
30～49歳（男）	2,750	65	750	7.5
30～49歳（女）	2,050	50	650	10.5

＊参考：（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2025年版より）

成長期にある中学生は、成人と比べて体をつくるもとになるカルシウムや鉄がとても多く必要になります。

中学校給食の1食の栄養量の目安（学校給食実施基準）抜粋

1食	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	830	27～42 エネルギーの13～20%	450	4.5

＊参考：（文部科学省「学校給食実施基準」2021年4月施行より）

1日に必要な栄養量の1/3を給食でとるように示されています。家庭での不足が考えられるカルシウムや鉄は1/3より多く設定されています。

～給食は体づくりに必要な栄養バランスのよい食事です～

主菜（肉・魚・卵・大豆製品を使った料理）

牛乳（牛乳・乳製品）

副菜（野菜・芋・きのこ・海藻などを使った料理）

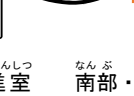
主食（ごはん・パンなど）

汁物・果物（主食・主菜・副菜で足りないものを補う）

給食の献立は、必要な栄養量を摂取できるように主食・主菜・副菜・汁物・牛乳などをそろえています。様々な食品を食べることで必要な栄養素をバランスよくとることができます。

給食の飯碗ラインについて

中学生に必要なエネルギーを補うため、主食のごはんをしっかり食べましょう。給食の飯碗の内側には、ごはんを盛り付ける目安になるラインがついています。上のライン（オレンジ色）は、中学生に必要なごはんの量を示しています。



上のライン(オレンジ色)まで盛り付けましょう。

発行：川崎市教育委員会事務局健康給食推進室　南部・中部・北部学校給食センター

令和7年　5月分献立表（詳細版）　　◎給食目標 「マナーに気をつけて楽しく食事をしよう」 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いただき、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。

【令和7年5月】
アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
黒コッペパン	黒コッペパン			○
ポテトのクリーム煮	ペンネマカロニ			○
カレーコロッケ	カレーコロッケ			○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使用する食品の中で、ごま、さば、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。
※調味料（しょうゆ、酢、みそ）に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等
（文部科学省　学校給食における食物アレルギー対応指針より）
鶏卵：卵殻カルシウム
牛乳：乳糖・乳清焼成カルシウム
小麦：しょうゆ・酢・みそ
大豆：大豆油・しょうゆ・みそ
ごま：ごま油
魚類：かつおだし・いりこだし・魚しょう
肉類：エキス

1日（木）
たけのこごはん（しょうゆごはん）
かつおのたつた揚げ　かきたま汁
かしわもち　牛乳　（卵）（乳）

【ねらい】端午の節句について知る

●しょうゆごはん	
精白米	95
しょうゆ	2
●たけのこごはんの具	
水	12
酒	0.72
砂糖	2.4
塩	0.12
しょうゆ	4.8
とり肉（皮つき）	12
たけのこ（水煮）	20
かんぴょう	1.4
にんじん	18
油揚げ（冷）	12
さやいんげん（冷）	5
●かつおのたつた揚げ	
揚げ油	3
かつお（角）	60
しょうが	0.8
しょうゆ	4.3
片栗粉	10.8
●かきたま汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
にんじん	10
塩	0.8
しょうゆ	0.5
なると	8
豆腐（冷）	35
片栗粉	0.6
卵	20
長ねぎ	10
ほうれん草（冷）	5
●かしわもち	
かしわもち	40

端午の節句の行事食

エネルギー　907 kcal　たんぱく質　41.8 g

2日（金）
麦ごはん　蒸ししゅうまい　チャプチェ
青菜と豆腐のスープ　牛乳　（乳）（小）

しゅうまいについて知る

●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
●チャプチェ	
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
にら	3
しょうゆ	3.6
砂糖	0.6
白いりごま	0.5
ごま油	0.5
●青菜と豆腐のスープ	
油	0.5
ベーコン	4
とり肉（皮なし）	20
たまねぎ	25
にんじん	10
水	
豆腐（冷）	30
塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.2
片栗粉	0.6
チンゲン菜	10

エネルギー　790 kcal　たんぱく質　28.2 g

5日（月）　こどもの日

6日（火）　振替休日

※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。

7日（水）
麦ごはん　ポークカレー
ピクルス　牛乳　（乳）（小）

「かわさきそだち」のキャベツについて知る

●麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
●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	42
豚肉（もも）	30
豚肉（肩）	30
たまねぎ	42
にんじん	32
水	
じゃが芋	50
トマト水煮	8
カラメルソース	2
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
●ピクルス	
キャベツ（市内産）	29
にんじん	10
きゅうり	15
ゆで塩	
砂糖	2.7
酢	3.6
塩	0.4

エネルギー　835 kcal　たんぱく質　29.1 g

8日（木）
麦ごはん　ぶりの塩こうじから揚げ
もやしのうま煮　けんちん汁　牛乳　（乳）

塩こうじについて知る

●麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
●ぶりの塩こうじから揚げ	
揚げ油	3.5
ぶり（角）	70
にんにく	0.2
しょうが	0.2
酒	0.5
塩	0.2
しょうゆ	0.2
みりん	0.2
液体塩こうじ	5.4
片栗粉	12.6
●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
にら	4
●けんちん汁	
油	0.5
とり肉（皮つき）	15
ごぼう	10
にんじん	15
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
大根	25
じゃが芋	30
塩	0.5
豆腐（冷）	35
しょうゆ	3.6
長ねぎ	10

エネルギー　887 kcal　たんぱく質　36.7 g

9日（金）
ごはん　生揚げの四川煮　ツナサラダ
野菜スープ　牛乳　（乳）

給食のマヨネーズについて知る

●ごはん	
精白米	105
●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）	23
砂糖	1
しょうゆ	2.5
トマトケチャップ	12
水	12
赤みそ	3
大豆ミート（小粒）	3
生揚げ（冷）	60
長ねぎ	15
片栗粉	0.5
●ツナサラダ	
切り干し大根	4.5
ホールコーン（冷）	7
きゅうり	11
ゆで塩	
まぐろフレーク	10
しょうゆ	1
ドレッシング	5
（マヨネーズタイプ卵不使用）	
こしょう	0.02
●野菜スープ	
油	0.6
とり肉（皮なし）	20
にんじん	10
もやし	30
キャベツ	20
水	
塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
にら	5
ごま油	0.6

エネルギー　807 kcal　たんぱく質　32.8 g

12日（月）

高野豆腐のそぼろごはん（麦ごはん）
ボイル野菜ドレッシングあえ
わかめのみそ汁　牛乳　(乳)

ドレッシングについて知る

● 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
● ボイル野菜ドレッシングあえ	
にんじん	10
ホールコーン（冷）	10
もやし	25
キャベツ	10
ゆで塩	
酢	1.4
砂糖	0.7
しょうゆ	3
油	0.7
白いりごま	0.4
白すりごま	0.4
● わかめのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
切り干し大根	3
たまねぎ	35
じゃが芋	20
赤みそ	5
白みそ	5
わかめ（冷）	13

エネルギー **763** kcal　たんぱく質 **30.5** g

13日（火）

麦ごはん　ホキフライ　中濃ソース
野菜ソテー　クリームスープ　牛乳　(乳)(小)

◎盛り付け方に気をつける

● 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	8
● 野菜ソテー	
油	0.6
ベーコン	2.4
にんじん	12
ホールコーン（冷）	35
ほうれん草（冷）	10
塩	0.3
こしょう	0.02
● クリームスープ	
油	0.5
ベーコン	2
とり肉（皮なし）	15
にんじん	15
たまねぎ	35
水	
スープの素	1
じゃが芋	25
調理用牛乳	40
豆乳	10
塩	0.8
こしょう	0.02
油	3
小麦粉	3

エネルギー **896** kcal　たんぱく質 **30.1** g

14日（水）

ごはん　肉じゃが　じゃこきゅうり
根菜汁　牛乳　(乳)

食品に含まれる水分について知る（きゅうり）

● ごはん	
精白米	105
● 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	
じゃが芋	55
酒	0.4
砂糖	2.2
しょうゆ	5.5
むきえだ豆（冷）	5
● じゃこきゅうり(じゃこ)	
ごま油	0.3
しらす干し	3
● じゃこきゅうり(きゅうり)	
きゅうり	42
ゆで塩	
酢	1.4
砂糖	0.6
しょうゆ	1.8
ごま油	0.6
● 根菜汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
かんぴょう	1
とり肉（皮つき）	15
酒	0.5
ごま油	0.2
ごぼう	10
大根	25
にんじん	15
油揚げ（冷）	5
塩	0.5
しょうゆ	3
さやいんげん（冷）	5

エネルギー **758** kcal　たんぱく質 **29.0** g

15日（木）

麦ごはん　とり肉の香り揚げ
もやし炒め　生揚げのスープ　牛乳　(乳)

とり肉の香り揚げを味わう

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● とり肉の香り揚げ	
揚げ油	4
とり肉（皮つき）	80
塩	0.57
こしょう	0.01
しょうゆ	1.14
砂糖	0.36
米粉	3.5
水	3.5
白いりごま	3.7
片栗粉	14.2
● もやし炒め	
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	
塩	0.3
こしょう	0.02
しょうゆ	0.6
片栗粉	0.5
● 生揚げのスープ	
油	0.5
豚肉（もも）	15
にんじん	15
水	
キャベツ	25
生揚げ（冷）	35
塩	0.9
しょうゆ	1.3
がらスープ	1.3
チンゲン菜	10

エネルギー **883** kcal　たんぱく質 **37.4** g

16日（金）

ごはん　てり焼きハンバーグ
バジルポテト　ミネストローネ　牛乳　(乳)(小)

「かわさきそだち」のトマトを味わう

● ごはん	
精白米	100
● 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
● バジルポテト	
油	0.5
にんにく	0.3
たまねぎ	15
塩	0.22
こしょう	0.02
バジルペースト	1
じゃが芋	60
ゆで塩	
● ミネストローネ	
油	0.6
にんにく	0.36
セロリ	1.6
ベーコン	4.5
たまねぎ	25
にんじん	15
塩	0.9
こしょう	0.04
水	
スープの素	0.6
キャベツ	25
トマト（市内産）	26
トマト水煮	4
トマトケチャップ	2.5

エネルギー **774** kcal　たんぱく質 **27.1** g

19日（月）

ごはん　あじの香味ソース　五目豆
キャベツのみそ汁　牛乳　(乳)

◎はしの使い方を知る

● ごはん	
精白米	100
● あじの香味ソース	
揚げ油	3
塩あじ（切り身・澱粉付）	60
油	0.1
にんにく	0.36
しょうが	0.9
水	3.6
砂糖	1.8
みりん	0.45
しょうゆ	3
豆板醤	0.04
酢	0.6
ごま油	0.22
● 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
● キャベツのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	22
キャベツ	45
油揚げ（冷）	8
赤みそ	5
白みそ	5
ほうれん草（冷）	8

エネルギー **774** kcal　たんぱく質 **34.7** g

20日（火）

給食休止日

21日（水）

黒コッペパン　ポテトのクリーム煮
ジュリエンヌスープ　牛乳　(乳)(小)

◎パンの食べ方を知る

● 黒コッペパン	
黒コッペパン	60
● ポテトのクリーム煮	
油	0.5
ベーコン	2
とり肉（皮つき）	15
とり肉（皮なし）	15
たまねぎ	30
にんじん	15
塩	0.9
こしょう	0.04
チーズ	5
水	
ペンネマカロニ	12
調理用牛乳	55
豆乳	5.4
油	4.8
小麦粉	4.8
じゃが芋	60
ゆで塩	
ほうれん草（冷）	5
● ジュリエンヌスープ	
油	0.6
ベーコン	5
セロリ	1
にんじん	15
たまねぎ	25
水	
キャベツ	35
スープの素	1.3
しょうゆ	0.4
塩	0.7
こしょう	0.04

エネルギー **749** kcal　たんぱく質 **28.5** g

22日（木）

とりむね肉のひつまぶし風照焼丼(麦ごはん)
切り干し大根のゴママヨサラダ
たまねぎのみそ汁　牛乳　(乳)

切り干し大根の栄養を知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● とりむね肉のひつまぶし風照焼丼	
揚げ油	4
とり肉（むね・皮つき）	60
とり肉（むね・皮なし）	20
酒	1.2
塩	0.3
片栗粉	12
水	
砂糖	4.2
しょうゆ	7
酒	2
みりん	1.4
長ねぎ	7
● 切り干し大根のゴママヨサラダ	
切り干し大根	4.5
にんじん	8
きゅうり	10
ゆで塩	
水	3
こんぶ	0.1
厚けずり節（かつお）	1
塩	0.08
砂糖	0.5
しょうゆ	1.6
ドレッシング	4
（マヨネーズタイプ卵不使用）	
白すりごま	2
● たまねぎのみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	46
じゃが芋	20
油揚げ（冷）	8
えのきたけ（冷）	8
赤みそ	4.8
白みそ	4.8

エネルギー **879** kcal　たんぱく質 **36.8** g

23日（金）

キムチビビンバ（麦ごはん）
わかめスープ　りんごゼリー　牛乳　(乳)

発酵食品のキムチについて知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● キムチビビンバ（肉）	
油	0.65
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	3.5
たまねぎ	15
白菜刻みキムチ（冷）	15
砂糖	2
しょうゆ	2.5
にら	5
片栗粉	0.7
● キムチビビンバ（野菜）	
もやし	30
にんじん	12
ほうれん草（冷）	12
ゆで塩	
ごま油	0.2
長ねぎ	1.3
砂糖	1.5
しょうゆ	3.9
ラー油	0.02
白いりごま	0.8
白すりごま	0.8
● わかめスープ	
ベーコン	2.4
水	
とり肉（皮つき）	20
にんじん	15
たまねぎ	30
塩	0.8
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.5
片栗粉	1.2
わかめ（冷）	13
● りんごゼリー	
りんごゼリー	40

エネルギー **824** kcal　たんぱく質 **33.3** g

26日（月）

麦ごはん　カレーコロッケ
肉野菜炒め　春雨スープ　牛乳　乳 小

春雨について知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● カレーコロッケ	
揚げ油	9.1
カレーコロッケ	70
● 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	20
塩	0.5
こしょう	0.01
しょうゆ	0.4
片栗粉	1
チンゲン菜	5
● 春雨スープ	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節(かつお)	4
とり肉(皮つき)	15
たまねぎ	25
にんじん	10
塩	1
こしょう	0.02
しょうゆ	1.2
春雨	4.5
片栗粉	0.6
ほうれん草(冷)	10

エネルギー **812** kcal　たんぱく質 **28.4** g

27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

春キャベツについて知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● ハヤシライス	
油	0.7
にんにく	0.6
豚肉(もも)	30
豚肉(肩)	30
赤ワイン	3.9
たまねぎ	78
にんじん	26
水	
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	3.9
● キャベツのスープ煮	
油	0.6
ベーコン	4.8
キャベツ	65
にんじん	5
スープの素	0.4
塩	0.36
こしょう	0.02
しょうゆ	0.3

エネルギー **877** kcal　たんぱく質 **30.1** g

28日（水）

麦ごはん　さばの塩焼き
じゃが芋の和風あえ
かんぴょうのみそ汁　牛乳　乳

◎魚の上手な食べ方を知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● さばの塩焼き	
塩さば(切り身)	60
● じゃが芋の和風あえ	
じゃが芋	56
にんじん	8
ゆで塩	
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)	5
けずり節(かつお)	0.5
● 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
たまねぎ	20
豆腐(冷)	20
赤みそ	4.8
白みそ	4.8
ほうれん草(冷)	8

エネルギー **812** kcal　たんぱく質 **28.3** g

29日（木）

麦ごはん　豚肉の黒こしょう炒め
塩だれ野菜　ピリ辛中華スープ　牛乳　乳

豚肉の栄養について知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 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
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
● 塩だれ野菜	
にんじん	10
もやし	40
きゅうり	10
ゆで塩	
ごま油	0.8
白いりごま	1.2
塩	0.36
● ピリ辛中華スープ	
油	0.6
豆板醤	0.2
にんにく	0.6
とり肉(皮なし)	25
たまねぎ	15
水	
キャベツ	35
塩	0.9
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	2.4
豆腐(冷)	15
片栗粉	0.6
ラー油	0.1
ごま油	0.5

エネルギー **762** kcal　たんぱく質 **35.2** g

30日（金）

麦ごはん　ちくわの磯辺揚げ
おひたし　豚汁　牛乳　乳 小

◎飯碗、汁椀を持って食べる

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ちくわの磯辺揚げ	
揚げ油	6.5
焼きちくわ	50
小麦粉	5
あおさ	0.3
水	
● おひたし	
水	
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
ほうれん草(冷)	10
ゆで塩	
● 豚汁	
油	0.6
豚肉(もも)	10
豚肉(肩)	10
ごぼう	15
にんじん	15
大根	20
こんにゃく	10
水	
じゃが芋	20
豆腐(冷)	35
赤みそ	5.5
白みそ	5.5
長ねぎ	10

エネルギー **809** kcal　たんぱく質 **30.0** g