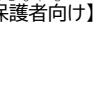


月	火	水	木	金					
1 日	ごはん ぶりのつけ揚げ 切り干し大根の ベーコン煮* 豆腐のみぞ汁 牛乳★ 904kcal 34.7g	2 日	麦ごはん ポークチャップ カルシウム たっぷりサラダ④ 牛乳★ 863kcal 35.7g	3 日	麦ごはん 蒸ししゆうまい小 豚肉と生揚げの炒め煮 卵入りチゲスープ④ 牛乳★ 872kcal 31.4g	4 日	かながわ産品学校給食デー ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとろみ汁 牛乳★ 750kcal 33.1g	5 日	麦ごはん ユーリンチー* 春雨の塩炒め わかめとコーンのスープ 牛乳★ 856kcal 35.4g
8 日	麦ごはん 冬野菜のカレー 小 ひじきのサラダ* はっこう乳★  843kcal 28.2g	9 日	麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳★ 762kcal 27.1g	10 日	ごはん ハンバーグ おろしソース 小 じゃが芋の和風あえ 春雨スープ 牛乳★ 786kcal 30.0g	11 日	麦ごはん かつおフライ 小 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ④ 牛乳★ 895kcal 33.8g	12 日	マー婆丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★ 780kcal 31.8g
15 日	ロールパン★ 小 ミートパスタ 小 ベジタブルスープ 「かわさきそだち」の なしじりー 牛乳★  798kcal 33.8g	16 日	麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 かんぴょうのみぞ汁 牛乳★ 759kcal 35.6g	17 日	チキンクリーム ライス ④ 小 (ターメリックライス) 白菜のスープ煮 牛乳★ 856kcal 30.0g	18 日	ツナそぼろごはん* (ごはん) おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★ 834kcal 31.4g	19 日	麦ごはん とり肉のゆずしょうゆ もやしのおかか炒め かぼちゃ入り豚汁 牛乳★  878kcal 37.0g
22 日	ハヤシライス④ 小 (麦ごはん) バジルサラダ 牛乳★  880kcal 30.9g	15日 「かわさきそだち」のなしじりー		<p>SDGs × 健康給食</p> <p>学校給食についてのアンケートのお願い アンケートは 12月19日(金)まで回答できます。ぜひご協力ください。</p> <p>【生徒向け】  【保護者向け】 </p> <p>https://forms.gle/L4dmmMkUtnzHDFTM5A https://forms.gle/8q39NVbHGvNRv5yKA</p>					

*県内産の食材は、牛乳です。大根、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

4日 すき焼き煮「長ねぎ」

ごまあえ「キャベツ」

大根のとろみ汁「大根」

8日 冬野菜のカレー「大根」

10日 ハンバーグおろしソース「大根」

17日 白菜のスープ煮「白菜」

19日 かぼちゃ入り豚汁「にんじん」「大根」「長ねぎ」

(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。)

*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。

菜果ちゃんイラストがある日は
「かわさきそだち」の使用日です。



学校給食費の口座振替日

【第6期】(1月分) 12月 1日 (月)

【第7期】(1月分) 1月 5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。



【かながわ産品学校給食デー】

県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに食べ物の成り立ちを理解し、大切にする心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。

この日の県内産食材は、長ねぎ、キャベツ、大根、牛乳の予定です。

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④ 乳④ 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。

※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。

卵④ 乳④ 小

学校給食のレシピ動画公開中！

*がついた料理はレシピを紹介しています。
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html>

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>

○給食センターだよりもご覧ください。

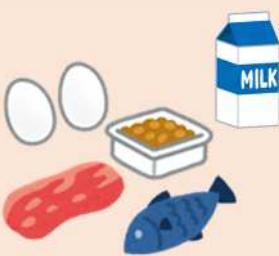


ことし
今年もあとわずかとなりました。12月は師走といいますが、春待月、梅初月などともいわれます。寒さ
が増してかぜやインフルエンザが流行する時期です。朝、昼、夕の3食をしっかり食べて、病気に負けな
いようにしましょう。かぜ予防の観点から、食生活のポイントを紹介します。

かぜを予防する 食生活のポイント



かぜを予防するためには、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランス
のとれた食生活を心がけることが大切です。



◆たんぱく質を十分にとる

私たちの体内にかぜのウイルスが入ると、身体への異物の侵入に対し、身体を守ろうとする力が働きます。その働きの一つである白血球の成分は、たんぱく質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆・大豆製品などを十分にとることが大切です。



◆ビタミンの補給を忘れずに

皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAや、ウイルスの抵抗を高めるビタミンCは、病気にならないように体の調子をよくして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。

★白菜、かぼちゃ、ほうれん草、りんご、みかん、干し柿などがおすすめです。

★野菜類に含まれる脂溶性のビタミンAやビタミンEは、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

食物アレルギー対応について

◆アレルギー除去食の対応品目について

表示義務のある特定原材料8品目のうち、卵・乳・小麦の除去食を作ります。



◆除去食の調理について

給食センターでは、専用の調理室でアレルギー担当の調理員が調理を行い、卵・乳・小麦のアレルゲンが混入しない工夫を行っています。アレルゲンを除去した代わりに、肉や野菜を増やし、通常食と同様の配食量になるようにしています。

◆アレルギー面談について

9月から小学校、中学校と連携して新1年生を対象としたアレルギー面談の準備を始めます。12月からは中学校の管理職、養護教諭、対象生徒の保護者、学校給食センターの栄養士などで面談を行い、4月からの対応開始に向けて準備を進めています。

※在校生の新規発症者については、随時面談を行っています。

◆えび、かに、そば、落花生、くるみは使用しません。

◆令和8年度から、キウイフルーツ及び木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)についても使用しません。

令和7年 12月分献立表(詳細版)

川崎市北部学校給食センター E献立

◎給食目標「寒さに負けない食事をしよう」

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。

※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けます。

1日(月)	ごはん 切り干し大根のベーコン煮 豆腐のみそ汁 牛乳	2日(火)	麦ごはん ポークチャップ カルシウムたっぷりサラダ ポトフ 牛乳 (乳)	3日(水)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 豚肉と生揚げの炒め煮 卵入りチゲスープ 牛乳 (卵)(乳)(小)	4日(木)	ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとろみ汁 牛乳	5日(金)	麦ごはん ユーリンチー 春雨の塩炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 (乳)
【献立のねらい】出世魚について知る									
	カルシウムについて知る			◎体を温める韓国料理を味わう			◎とろみの効果を知る		
●ごはん 精白米 100	たまねぎ 油揚げ(冷) 豆腐(冷) 赤みそ 5	●麦ごはん 精白米 米粒麦 8	●麦ごはん ベーコン 精白米 92	●麦ごはん テンメンジャン にんじん 精白米 92	●ごはん 厚けずり節(かつお) 精白米 105	●麦ごはん しょうゆ 精白米 92	●麦ごはん しょうゆ 精白米 92	●麦ごはん しょうゆ 精白米 92	
●ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5	白みそ 5	●ポークチャップ 油 0.5	●蒸ししゅうまい 大根 30	●オイスターソース 片栗粉 8	●とり肉(皮なし) 大根(市内産) 35	●わかめ 春雨 5	●わかめ 春雨 5	●わかめ 春雨 5	
ぶり(角) 酒 0.9	わかめ(冷) 5	●豚肉と生揚げの炒め煮 豚肉(もも) 36	●すき焼き煮 豚肉(肩) 36	●卵 卵 15	●豚肉(もも) 豚肉(肩) 30	●豆乳 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●豆乳 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●豆乳 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
片栗粉 12.6	水 砂糖 1.6	●豚肉(肩) 36	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
水 砂糖 1.6	砂糖 1.6	●豚肉(肩) 36	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
しょうゆ 3.2	みりん 1.6	●豚肉(肩) 36	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
●切り干し大根のベーコン煮 油 0.4	たまねぎ 25	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
ベーコン 5	水 砂糖 1.6	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
切り干し大根 5.4	水 砂糖 1.6	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
にんじん 11	水 こんぶ 0.1	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
こんぶ 0.1	厚けずり節(かつお) 1.2	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
厚けずり節(かつお) 1.2	砂糖 0.6	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
砂糖 0.6	しょうゆ 2.9	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
みりん 1.1	むきえだ豆(冷) 5	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
むきえだ豆(冷) 5	●豆腐のみそ汁 水 こんぶ 0.6	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
●豆腐のみそ汁 水 こんぶ 0.6	●ポトフ 油 0.6	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
●ポトフ 油 0.6	●ポトフ 油 0.6	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8	●豚肉(肩) 16	●にら にら	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	●粗塩 粗塩 水 砂糖 しょうゆ みりん 1.6	
エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 863 kcal	たんぱく質 35.7 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g	エネルギー 750 kcal	たんぱく質 33.1 g	エネルギー 856 kcal	たんぱく質 35.4 g
8日(月)	麦ごはん 冬野菜のカレー ひじきのサラダ はっこ乳 (乳)(小)	9日(火)	麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳 (乳)	10日(水)	ごはん ハンバーグおろしソース じやが芋の和風あえ 春雨スープ 牛乳 (乳)(小)	11日(木)	麦ごはん かつおフライ 中濃ソース 野菜ソテー クリームスープ 牛乳 (乳)(小)	12日(金)	マーボー丼(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳 (乳)
◎冬野菜について知る									
	郷土料理のさつま汁を味わう			「かわさきそだち」の大根について知る			ほうれん草の旬を知る		
●麦ごはん 精白米 102	むきえだ豆(冷) 5	●麦ごはん 赤みそ 精白米 92	●麦ごはん 赤みそ 精白米 92	●麦ごはん たまねぎ 100	●麦ごはん たまねぎ 100	●麦ごはん 調理用牛乳 40	●麦ごはん がらスープ 1.3	●麦ごはん 精白米 102	
米粒麦 8	ゆで塩 1.4	●麦ごはん 精白米 8	●麦ごはん 精白米 8	●麦ごはん にんじん 10	●麦ごはん にんじん 10	●豆乳 豆乳 10	●豆乳 豆乳 1.3	●豆乳 豆乳 8	
●冬野菜のカレー 油 0.65	しょうゆ 3	●ちくわのかば焼き 赤みそ 4.8	●ちくわのかば焼き 赤みそ 4.8	●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80	●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80	●豆乳 豆乳 8	●豆乳 豆乳 0.8	●豆乳 豆乳 8	
にんにく 0.6	白いりごま 0.4	●ちくわのかば焼き 一味唐辛子 0.01	●ちくわのかば焼き 一味唐辛子 0.01	●こしとう 0.02	●こしとう 0.02	●豆乳 豆乳 8	●豆乳 豆乳 0.02	●豆乳 豆乳 4	
たまねぎ 40	白すりごま 0.4	●はっこ乳 はっこ乳 192.6	●はっこ乳 はっこ乳 192.6	●春雨スープ 春雨 5	●春雨スープ 春雨 5	●豆板醤 豆板醤 70	●豆板醤 豆板醤 0.45	●豆板醤 豆板醤 35.88	
とり肉(皮つき) 60	水 20	●塩だれ野菜 にんじん 10	●塩だれ野菜 にんじん 10	●豆板醤 豆板醤 5	●豆板醤 豆板醤 5	●豚ひき肉(もも) 豚ひき肉(もも) 20	●豚ひき肉(もも) 豚ひき肉(もも) 6	●豚ひき肉(もも) 豚ひき肉(もも) 6	
赤ワイン 1.5	水 20	●さつま汁 水 こんぶ 0.6	●さつま汁 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56	●大豆ミート(小粒) 大豆ミート(小粒) 6	●大豆ミート(小粒) 大豆ミート(小粒) 1.3	●大豆ミート(小粒) 大豆ミート(小粒) 6	
たまねぎ 40	水 20	●さつま汁 水 こんぶ 0.6	●さつま汁 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 8	●じやが芋の和風あえ じやが芋 8	●砂糖 砂糖 1.3	●砂糖 砂糖 1.3	●砂糖 砂糖 1.3	
水 じやが芋 35	水 5	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.8	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.8	●しょうゆ しょうゆ 5	●しょうゆ しょうゆ 5	●しょうゆ しょうゆ 5	
大根(市内産) 50	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●トマトケチャップ トマトケチャップ 7	●トマトケチャップ トマトケチャップ 7	●トマトケチャップ トマトケチャップ 7	
カラメルソース 2	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●赤みそ 赤みそ 6.2	●赤みそ 赤みそ 6.2	●赤みそ 赤みそ 6.2	
カレーパン 1	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●豆板醤 豆板醤 1	●豆板醤 豆板醤 1	●豆板醤 豆板醤 1	
粗塩 1.4	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●ラード ラード 0.3	●ラード ラード 0.3	●ラード ラード 0.3	
こしょう 0.03	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●長ねぎ 長ねぎ 14.4	●長ねぎ 長ねぎ 14.4	●長ねぎ 長ねぎ 14.4	
しょうゆ 2	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●片栗粉 片栗粉 1	●片栗粉 片栗粉 1	●片栗粉 片栗粉 1	
ウスターーソース 4	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●ラー油 ラー油 0.3	●ラー油 ラー油 0.3	●ラー油 ラー油 0.3	
油 5.2	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●野菜スープ 野菜スープ 0.6	●野菜スープ 野菜スープ 0.6	●野菜スープ 野菜スープ 0.6	
小麦粉 5.8	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●とり肉(皮つき) とり肉(皮つき) 20	●とり肉(皮つき) とり肉(皮つき) 20	●とり肉(皮つき) とり肉(皮つき) 20	
ほうれん草(冷) 5	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●にんじん にんじん 15	●にんじん にんじん 15	●にんじん にんじん 15	
ひじき 0.8	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●もやし もやし 25	●もやし もやし 25	●もやし もやし 25	
ホールコーン(冷) 10	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●キャベツ キャベツ 30	●キャベツ キャベツ 30	●キャベツ キャベツ 30	
にんじん 10	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●粗塩 粗塩 1	●粗塩 粗塩 1	●粗塩 粗塩 1	
キャベツ 20	水 20	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●じやが芋の和風あえ じやが芋 2.1	●こしょう こしょう 0.04	●こしょう こしょう 0.04	●こしょう こしょう 0.04	
エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 762 kcal	たんぱく質 27.1 g	エネルギー 780 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 895 kcal	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 780 kcal	たんぱく質 31.8 g

15日(月)	ロールパン ミートパスタ ベジタブルスープ 「かわさきそだち」のなしゼリー 牛乳 乳(小)	16日(火)	麦ごはん さけの塩焼き 五目豆 かんぴょうのみそ汁 牛乳 乳	17日(水)	チキンクリームライス(ターメリックライス) 白菜のスープ煮 牛乳 乳(小)	18日(木)	ツナそぼろごはん(ごはん) おひたし 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ 牛乳 乳	19日(金)	麦ごはん とり肉のゆずしょうゆ もやしのおかか炒め かぼちゃ入り豚汁 牛乳 乳		
「かわさきそだち」のなしについて知る											
● ロールパン ロールパン	60	じゃが芋 ミックスピーンズ 精白米 片栗粉 米粒麦	25 15 0.65 5	● 麦ごはん 塩ざけ(切り身)	92 60	● ターメリックライス 精白米 油 ターメリック	105 1 0.06	● ごはん 水 にんじん まごろフレーク	105 1 1 22 46 2 2 2.6		
● ミートパスタ 油 にんにく 豚ひき肉(もも) たまねぎ にんじん 粗塩 こしょう トマト水煮 トマトピューレ トマトケチャップ ウスターーソース 砂糖 リボンマカロニ ゆで塩 油 小麦粉	0.4 0.24 50 55 15 0.5 0.04 15 10 9 2 0.3 30 1.2 1.2	● さけの塩焼き 塩ざけ(切り身)	60	● チキンクリームライス 油 ペーコン とり肉(皮つき) にんじん ひじき こんにゃく ゆで大豆 砂糖 しょうゆ	0.7 1 50 65 20 1.4 0.06 5 28 8 7 2.9 0.1 1.2 0.5 2.9 1 8 42 10 10	● 五目豆 油 とり肉(皮つき) にんじん にんじん にんじん にんじん 粗塩 こしょう ひじき こんにゃく にんじん 水 エリンギ 油 小麦粉 調理用牛乳 豆乳 ほうれん草(冷)	0.6 10 15 15 20 20 1.4 0.06 1 15 25 2 4	● ツナそぼろ 水 にんじん まごろフレーク 酒 砂糖 しょうゆ	1 1 1 20 2 2 20 35 20 5	● おひたし 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 砂糖 しょうゆ みりん 油揚げ(冷) もやし ほうれん草(冷) ゆで塩	20 15 15 0.3 2.6 5 3.5 70 1.2 0.3 10.5 5.4 4.5 13 0.7
● ベジタブルスープ 油 ペーコン たまねぎ にんじん 水 粗塩 こしょう スープの素	0.65 4 35 22 0.8 0.03 1.3	● かんぴょうのみそ汁 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) かんぴょう たまねぎ 豆腐(冷) 赤みそ 白みそ ほうれん草 ゆで塩	0.6 6 6 5 20 30 4.8 4.8 5 5	● 白菜のスープ煮 油 ペーコン 白菜(市内産) にんじん スープの素 粗塩 こしょう	0.4 4.8 66 6 0.4 0.36 0.02	● 具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) とり肉(皮つき) にんじん	0.3 2 15 8	● もやしのおかか炒め ごま油 にんじん もやし ゆで塩 砂糖 しょうゆ テンゲン菜 けずり節(かつお) 白いりごま	0.5 8 54 0.7 0.7 2.8 10 0.8 1.2		
エネルギー	798 kcal	たんぱく質	33.8 g	エネルギー	759 kcal	たんぱく質	35.6 g	エネルギー	856 kcal		
エネルギー	834 kcal	たんぱく質	30.0 g	エネルギー	834 kcal	たんぱく質	31.4 g	エネルギー	878 kcal		
エネルギー	878 kcal	たんぱく質	37.0 g	冬至の行事食							

22日(月)	ハヤシライス(麦ごはん) バジルサラダ 牛乳	(乳) <small>小</small>
新献立 バジルサラダを味わう		
● 麦ごはん		
精白米	102	ゆで塩 酢
米粒麦	8	砂糖 水
		粗塩
● ハヤシライス		
油	0.7	こしょう
にんにく	0.6	バジルペースト
豚肉(もも)	30	チキンフレーク
豚肉(肩)	30	
赤ワイン	3.9	
たまねぎ	78	
にんじん	26	
水		
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	
● バジルサラダ		
キャベツ	30	
にんじん	10	
ホールコーン(冷)	10	
エネルギー	880 kcal	たんぱく質 30.9 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。