


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。

月	火	水	木	金
<p>★県内産の食材は、米（他県産とのブレンド）、牛乳です。 かぼちゃ、とうがんは、県内産を指定して調達します。</p> <p>★市内産の野菜 15日 ミネストローネ「トマト」 27日 豆腐ハンバーグ「トマト」 28日 塩だれ野菜「きゅうり」</p> 				
5日	6日	7日	8日	9日
<p>ハヤシライス(乳)小 (麦ごはん) キャベツと じゃこの炒め煮 はっこう乳(乳)</p> <p>877kcal 32.0g</p>	<p>歯と口の健康週間の行事食 ごはん あじの干物揚げ 野菜炒め みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>749kcal 31.6g</p>	<p>マーボー丼 (麦ごはん) 中華スープ フルーツポンチ 牛乳(乳)</p> <p>828kcal 33.2g</p>	<p>ごはん 蒸ししゅうまい(小) チンジャオロースー 春雨の中華スープ 牛乳(乳)</p> <p>883kcal 37.3g</p>	<p>麦ごはん キーマカレー(小) きゅうりの中華づけ* 牛乳(乳)</p> <p>820kcal 30.6g</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>チキンクリームライス(乳)小 (ターメリックライス) キャベツのスープ煮 牛乳(乳)</p> <p>868kcal 30.3g</p>	<p>ごはん あじの香味ソース もやし炒め けんちん汁* 牛乳(乳)</p> <p>756kcal 35.9g</p>	<p>ごはん ごま塩 めかじきと大豆の みそがらめ タンメン(小) メロン 牛乳(乳)</p> <p>864kcal 35.4g</p>	<p>ごはん いちごジャム かぼちゃのグラタン 牛乳(乳)小 ひじきのサラダ* 牛乳(乳)</p> <p>819kcal 33.4g</p>	<p>ごはん とり肉の香り揚げ キャベツのおかかあえ 沢煮焼 牛乳(乳)</p> <p>826kcal 34.4g</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>ねぎ塩豚丼 (麦ごはん) 生揚げのスープ 冷凍みかん 牛乳(乳)</p> <p>831kcal 38.3g</p>	<p>ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の ベーコン煮* みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>848kcal 29.3g</p>	<p>フィッシュサンド(小) (コッパン)小・ホキフライ 白いんげん豆の クリームシチュー(乳) ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳(乳)</p> <p>896kcal 41.3g</p>	<p>ごはん 豚の角煮(卵) 塩だれ野菜 とうがんスープ 牛乳(乳)</p> <p>810kcal 36.1g</p>	<p>クファージュシー (ごはん) ししゃものから揚げ* もずくスープ 沖縄パインゼリー 牛乳(乳)</p> <p>758kcal 29.6g</p>
26日	27日	28日	29日	30日
<p>ごはん ブルコギ 塩きゅうり わかめとえのきのスープ 牛乳(乳)</p> <p>796kcal 34.9g</p>	<p>ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲッティソテー(小) オニオンスープ 牛乳(乳)</p> <p>814kcal 27.7g</p>	<p>ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 豚汁 牛乳(乳)</p> <p>807kcal 31.4g</p>	<p>ガパオライス* (麦ごはん) コンソメスープ(卵) 牛乳(乳)</p> <p>799kcal 39.7g</p>	<p>ごはん ごま塩 赤魚のてり焼き とうがんの煮物 みそ汁 牛乳(乳)</p> <p>777kcal 36.0g</p>

学校給食のレシピと  
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

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(金)
- 【第2期】(6月分)  
7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。

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(卵)乳(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。



※表示義務のある7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5年6月分献立表 給食回数 22回 川崎市立中学校 自校合築校

1日(木)	ごはん 蒸ししゅうまい 春雨の中華スープ 牛乳	2日(金)	ごはん キーマカレー きゅうりの中華づけ 牛乳	5日(月)	キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ)	6日(火)	ごはん あじの干物揚げ 野菜炒め みそ汁 牛乳	7日(水)	マーボー丼(麦ごはん) 中華スープ フルーツポンチ 牛乳		
●ごはん 精白米 105	●蒸ししゅうまい(3) しゅうまい(冷凍) 54	●キーマカレー 春雨 5.2 片栗粉 0.65 しょうが 1.3 しょうゆ 0.7 豚肉(もも) 31.5 豚肉(肩) 31.5 酒 1.4 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 2.8 砂糖 2.8 しょうゆ 4 豆板醤 0.14 片栗粉 0.7 ピーマン 2.1 粗塩(ゆで塩) 4.2 赤ピーマン 4.2	●春雨の中華スープ 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 24 たまねぎ 30 にんじん 15 水 156	●ハヤシライス 米白絞油 0.5 にんにく 0.65 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3.9 たまねぎ 7.8 にんじん 26 水 4.5 粗塩 1.6 ウスターソース 4.5 新じゃが芋 45.5 大豆ミート(小粒) 5 なす 19.5 トマト水煮(缶詰) 5 カレー粉 1.1 米白絞油 5.85 小麦粉 5.85 ピーマン 3.9 粗塩(ゆで塩)	●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらすず(ちりめん) 5.2	●ごはん 精白米 105	●あじの干物揚げ 油(揚げ物) 2.5 あじ(冷凍・干物) 50	●野菜炒め 米白絞油 0.5 しょうが 0.3 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 粗塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 10 粗塩(ゆで塩) 10 たまねぎ 20 もやし 20 キャベツ 30 粗塩 0.45 こしょう 0.03 オイスターソース 0.1 しょうゆ 0.5 片栗粉 0.5	●ごはん 精白米 95 米粒麦 15	●フルーツポンチ りんご(缶詰) 40 パイナップル(缶詰) 25 みかん(缶詰) 35	
●春雨の中華スープ 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 24 たまねぎ 30 にんじん 15 水 156	●キャベツとじゃこの炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらすず(ちりめん) 5.2	●キャベツとじゃこの炒め煮(キャベツ) ごま油 0.7 キャベツ 8 にんじん 80 粗塩(ゆで塩) 0.3 しょうゆ 1.35	●はっとう乳 アンドミルク 192.6	●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 新じゃが芋 30	●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 新じゃが芋 30	●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 新じゃが芋 30	●みそ汁 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 新じゃが芋 30	●中中華スープ 水 26 とり肉(もも皮なし) 10 にんじん 13 たまねぎ 35 粗塩 0.9 こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5	●中中華スープ 水 26 とり肉(もも皮なし) 10 にんじん 13 たまねぎ 35 粗塩 0.9 こしょう 0.04 中華スープの素(袋) 1.5		
エネルギー 883 kcal	たんぱく質 37.3 g	エネルギー 820 kcal	たんぱく質 30.6 g	エネルギー 877 kcal	たんぱく質 32.0 g	エネルギー 749 kcal	たんぱく質 31.6 g	エネルギー 828 kcal	たんぱく質 33.2 g		
8日(木)	食パン いちごジャム かぼちゃのグラタン ひじきのサラダ 牛乳	9日(金)	ごはん とり肉の香り揚げ キャベツのおかかあえ 沢煮碗 牛乳	12日(月)	チキンクリームライス (ターメリックライス) キャベツのスープ煮 牛乳	13日(火)	ごはん あじの香味ソース もやし炒め けんちん汁 牛乳	14日(水)	ごはん ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン メロン 牛乳		
●食パン 食パン 60	●いちごジャム いちごジャム 20	●かぼちゃのグラタン 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 たまねぎ 39 にんじん 13 かぼちゃ 52 粗塩 0.7 こしょう 0.04 プロセスチーズ 7 米白絞油 4.55 小麦粉 4.55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 粗塩 0.1 マカロニ 18 粗塩(ゆで塩) 4 粉チーズ(エダム) 4 パン粉 0.75	●ひじきのサラダ(ポイル野菜) ひじき 1.04 にんじん 6.5 もやし 10 キャベツ 39	●ターメリックライス ターメリック 0.07 精白米 110	●チキンクリームライス 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 54 たまねぎ 62.4 にんじん 15.6 粗塩 1.3 こしょう 0.06 水 28.08 エリンギ 15 米白絞油 7.5 小麦粉 7.5 調理用牛乳 85 米粉 1 パセリ 0.39	●キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ 77 にんじん 7 スープの素 0.42 粗塩 0.42 こしょう 0.01	●ごはん 精白米 105	●あじの香味ソース あじ(冷凍・切り身) 60 米白絞油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 赤みそ(減塩) 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24 片栗粉 0.24	●けんちん汁 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 ごぼう 13 にんじん 13 こんにやく 26 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 砂糖 40 粗塩 0.6 大豆(蒸し) 40 片栗粉(揚げ物) 6 油(揚げ物) 1.8 めかじき(冷凍・角切) 32 しょうが 0.55 しょうゆ 1.4 片栗粉(揚げ物汁) 5.76 水 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1	●ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン メロン 牛乳	●ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン メロン 牛乳
●かぼちゃのグラタン 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 たまねぎ 39 にんじん 13 かぼちゃ 52 粗塩 0.7 こしょう 0.04 プロセスチーズ 7 米白絞油 4.55 小麦粉 4.55 調理用牛乳 55 脱脂粉乳 5 粗塩 0.1 マカロニ 18 粗塩(ゆで塩) 4 粉チーズ(エダム) 4 パン粉 0.75	●ひじきのサラダ(ポイル野菜) ひじき 1.04 にんじん 6.5 もやし 10 キャベツ 39	●ターメリックライス ターメリック 0.07 精白米 110	●チキンクリームライス 米白絞油 0.5 とり肉(皮つき) 54 たまねぎ 62.4 にんじん 15.6 粗塩 1.3 こしょう 0.06 水 28.08 エリンギ 15 米白絞油 7.5 小麦粉 7.5 調理用牛乳 85 米粉 1 パセリ 0.39	●キャベツのスープ煮 米白絞油 0.5 ベーコン 5.6 キャベツ 77 にんじん 7 スープの素 0.42 粗塩 0.42 こしょう 0.01	●ごはん 精白米 105	●あじの香味ソース あじ(冷凍・切り身) 60 米白絞油 0.1 にんにく 0.4 しょうが 1 水 4 砂糖 2 赤みそ(減塩) 1.1 みりん 0.5 しょうゆ 2.4 豆板醤 0.04 酢 0.7 ごま油 0.24 片栗粉 0.24	●けんちん汁 米白絞油 0.5 とり肉(もも皮なし) 26 ごぼう 13 にんじん 13 こんにやく 26 水 156 こんぶ(だし用) 0.65 けずり節かつお 6.5 砂糖 40 粗塩 0.6 大豆(蒸し) 40 片栗粉(揚げ物) 6 油(揚げ物) 1.8 めかじき(冷凍・角切) 32 しょうが 0.55 しょうゆ 1.4 片栗粉(揚げ物汁) 5.76 水 6 赤みそ(減塩) 3.3 砂糖 2.2 みりん 1.1	●ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン メロン 牛乳	●ごま塩 めかじきと大豆のみそがらめ タンメン メロン 牛乳		
エネルギー 819 kcal	たんぱく質 33.4 g	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 34.4 g	エネルギー 888 kcal	たんぱく質 30.3 g	エネルギー 756 kcal	たんぱく質 35.9 g	エネルギー 864 kcal	たんぱく質 35.4 g		

歯と口の健康週間の  
行事食

15日(木)	ごはん タンドリーチキン ポイル野菜 和風ドレッシング ミネストローネ 牛乳	たまねぎ 35 にんじん 15 粗塩 0.8 こしょう 0.04 水 130 新じゃが芋 30 スープの素 1.3 レモン果汁(冷凍) 1 酢 2 カレー粉 0.4 チリパウダー 0.03 砂糖 3 パプリカ 0.2 粗塩 0.5 こしょう 0.03	●ごぼん 精白米 105	●ごぼん 精白米 105	●さげの塩焼き 塩ざけ(冷凍・切り身) 60	●五目豆 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 18 とりにく(皮つき) 12 にんじん 12 こんにぶ(角切) 0.96 ひじき 18 こんにやく 14.4 大豆 2.2 砂糖 4.4	●みそ汁 水 0.65 こんにぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 3.5 きざみかんぴょう 36 たまねぎ 30 豆腐 5.4 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 テンゲン菜 13	●ねぎ塩豚丼 ごま油 1 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 にんにく 0.39 粗塩 1.2 こしょう 0.03 酒 0.9 にんじん 13 もやし 50 粗塩(ゆで塩) 0.9 粗塩 0.01 中華スープの素(袋) 0.26 しょうゆ 20 長ねぎ 1.1 レモン果汁(冷凍) 1.3 片栗粉 1.3	●生揚げのスープ 米白絞油 0.5 とりにく(もも皮なし) 24 にんじん 15 水 30 キャベツ 30 えのきたけ 6.5	●ごぼん 精白米 95 粗塩 0.8 しょうゆ 1.5 中華スープの素(袋) 1.5 テンゲン菜 15	●ごぼん 精白米 105	●さげの塩焼き 塩ざけ 60	●切り干し大根のベーコン煮 米白絞油 0.5 ベーコン 4.8 切り干し大根 8.4 にんじん 7.2 水 0.05 こんにぶ(だし用) 1.5 けずり節かつお 0.6 砂糖 3 しょうゆ 1.2 みりん 6.5 さやいんげん(冷凍) 0.65 粗塩(ゆで塩)	●みそ汁 水 0.65 こんにぶ(だし用) 6.5 けずり節かつお 30 たまねぎ 30 新じゃが芋 25 豆腐 5.4 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 テンゲン菜 13	●ごぼん 精白米 105	●コッペパン コッペパン 60	●ホキフライ 油(揚げ物) 9.1 ホキフライ(冷凍) 70	●中濃ソース 中濃ソース 6	●白いんげん豆のクリームシチュー 米白絞油 0.5 ベーコン 1.3 とりにく(もも皮なし) 32 たまねぎ 32.5 にんじん 26 粗塩 0.7 こしょう 0.07 新じゃが芋 60 水 5 プロセスチーズ 15.6 白いんげん豆 40 調理用牛乳 5 脱脂粉乳 3.9 米粉 0.65	●ポイル野菜 もやし 32.5 キャベツ 15	フィッシュサンド(コッペパン ホキフライ) 白いんげん豆のクリームシチュー ポイル野菜 ごまドレッシング 牛乳	にんじん 6.5 ホールコーン(冷凍) 10 粗塩(ゆで塩)	●ごまドレッシング ごまドレッシング(袋) 8.4	エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.5 g エネルギー 819 kcal たんぱく質 39.5 g エネルギー 831 kcal たんぱく質 38.3 g エネルギー 848 kcal たんぱく質 29.3 g エネルギー 896 kcal たんぱく質 41.3 g
22日(木)	ごはん 豚の角煮 とらがんスープ 牛乳	たまねぎ 26 とらがん 52 中華スープの素(袋) 1.5 粗塩 0.9 こしょう 0.02 しょうゆ 0.39 片栗粉 1.3 テンゲン菜 13	●ごぼん 精白米 105	●ごぼん 精白米 105	●クファージュシー 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 18 酒 1.44 にんじん 15 しょうゆ 4.2 水 0.6 きざみこんにぶ(ポイル・乾燥) 1.2	●ししゃものから揚げ 油(揚げ物) 2 ししゃも(冷凍・生干し) 40 片栗粉(揚げ物) 6	●もずくスープ 水 195 とりにく(もも皮なし) 26 たげのこ(水煮) 15 にんじん 15 粗塩 0.9 こしょう 0.03 中華スープの素(袋) 1.5 しょうゆ 2.6 片栗粉 0.65 長ねぎ 15 テンゲン菜 15	●ごぼん 精白米 105	●ブルコギ 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 しょうが 0.3 にんにく 0.3 酒 0.5 しょうゆ 0.7 米白絞油 4.5 たまねぎ 0.5 にんじん 10 油 10 砂糖 2.5 しょうゆ 5 コチジャン 7 ピーマン 1 粗塩(ゆで塩) 0.5 片栗粉 0.5 ごま油 0.5 白いりごま 1	●塩きゅうり きゅうり 45 粗塩 0.72	●わかめとえのきのスープ ベーコン 2.6	●ごぼん 精白米 100	●豆腐ハンバーグ 豆腐ハンバーグ(冷凍) 80 米白絞油 0.5 たまねぎ 30 水 5 トマト(市内産) 5 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1.5	●スバゲッティソデー 米白絞油 0.5 唐辛子 0.01 にんにく 0.38 ベーコン 4 キャベツ 50 粗塩(ゆで塩) 0.2 しょうゆ 0.2 白ワイン 0.48 こしょう 0.01 スバゲッティ 18 粗塩(ゆで塩) 4.8 グリーンアスパラガス 4.8	●オニオンスープ 米白絞油 1 たまねぎ 80	●ごぼん 精白米 105	●ちくわのかば焼き(2) 油(揚げ物) 2.5 焼きちくわ 50 片栗粉(揚げ物) 7.5 水 3.8 砂糖 2.2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2	●塩だれ野菜 にんじん 5 もやし 45 きゅうり(市内産) 10 粗塩(ゆで塩) 0.45 粗塩 0.4 白いりごま 1.5	●豚汁 米白絞油 0.5 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.5 にんじん 13 水 26 とらがん 36 新じゃが芋 36	ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 豚汁 牛乳	豆腐 30 赤みそ(減塩) 5.4 白みそ(減塩) 5.4 長ねぎ 13	エネルギー 810 kcal たんぱく質 36.1 g エネルギー 758 kcal たんぱく質 29.6 g エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.9 g エネルギー 814 kcal たんぱく質 27.7 g エネルギー 807 kcal たんぱく質 31.4 g		

29日(木)	ガバオライス(麦ごはん) コンソメスープ 牛乳	(卵)乳	30日(金)	ごはん ごま塩 赤魚のてり焼き とうがんの煮物 みそ汁 牛乳	(乳)
● <b>麦ごはん</b>			● <b>ごはん</b>		
精白米	95	水	精白米	105	粗塩(ゆで塩)
米粒麦	15	キャベツ			
		粗塩			
● <b>ガバオライス</b>		こしょう	● <b>ごま塩</b>		● <b>みそ汁</b>
米白絞油	0.5	スープの素	黒いりごま	2	水
にんにく	1	うずら卵(水煮)	粗塩	0.1	こんぶ(だし用)
豚ひき肉(もも)	60		水		けずり節かつお
たまねぎ	25				新じゃが芋
粗塩	0.3		● <b>赤魚のてり焼き</b>		たまねぎ
こしょう	0.01		赤魚(冷凍・切り身)	80	油揚げ(冷凍・カット)
砂糖	1		酒	0.5	赤みそ(減塩)
しょうゆ	3		水	2	白みそ(減塩)
ナンプラー	0.5		砂糖	1.3	わかめ(冷凍)
みりん	2		しょうゆ	2.6	
豆板醤	0.3		みりん	1.3	
オイスターソース	1		片栗粉	0.3	
パジルペースト(冷凍)	0.4		● <b>とうがんの煮物</b>		
大豆ミート(小粒)	7		米白絞油	0.4	
ピーマン	7		しょうが	0.44	
粗塩(ゆで塩)			とり肉(もも皮つき)	26.4	
赤ピーマン	3		酒	2.64	
粗塩(ゆで塩)			にんじん	8.8	
● <b>コンソメスープ</b>			こんにゃく	13.2	
米白絞油	0.5		水	8.8	
ベーコン	2.6		とうがん	44	
とり肉(もも皮なし)	26		砂糖	0.88	
にんじん	19.5		みりん	1.76	
たまねぎ	26		しょうゆ	3.52	
エネルギー	799 kcal	たんぱく質 39.7 g	むきえだ豆(冷凍)	4.5	
			エネルギー	777 kcal	たんぱく質 36.0 g

【令和5年6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
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
はっこう乳	アンドミルク		○	
食パン	食パン			○
かぼちゃのグラタン	マカロニ			○
タンメン	中華めん			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
コッペパン	コッペパン			○
ホキフライ	ホキフライ			○
スパゲッティソテー	スパゲッティ			○

※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、さけ、さば、大豆、とり肉、豚肉、ごま、りんご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

※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。