

令和7年12月献立表 南部学校給食センター A献立

かわさきしきょういくいんかいじむく  
川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
1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★乳 786kcal 30.0g	2日 チキンクリーム ライス 乳 小 (ターメリックライス) 白菜のスープ煮 牛乳★乳 856kcal 30.0g	3日 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 759kcal 35.6g	4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★乳 856kcal 35.4g	5日 ハヤシライス 乳 小 (麦ごはん) バジルサラダ 牛乳★乳 880kcal 30.9g
8日 マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★乳 780kcal 31.8g	9日 ごはん ぶりのつけ揚げ 切り干し大根の ベーコン煮* 豆腐のみそ汁 牛乳★乳 904kcal 34.7g	10日 かなか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★乳 750kcal 33.1g	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 乳 牛乳★乳 895kcal 33.8g	12日 麦ごはん 蒸ししゅうまい 小 豚肉と生揚げの炒め煮 卵入りチゲスープ 卵 牛乳★乳 872kcal 31.4g
15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★乳 834kcal 31.4g	16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 なしゼリー 牛乳★乳 798kcal 33.8g	17日 冬至の行事食 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 878kcal 37.0g	18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★乳 843kcal 28.2g	19日 麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳★乳 762kcal 27.1g
22日 麦ごはん ポークチャップ カルシウム たっぷりサラダ 乳 ポトフ 牛乳★乳 863kcal 35.7g	<p>16日 「かわさきそだち」のなしゼリー</p> <p>川崎の農産物やその歴史について考えるきっかけとするため、市内産多摩川梨を使った「かわさきそだち」のなしゼリーを提供します。皮にさすや傷みのある梨や販売に適さない梨を無駄にせず使用しています。</p> <p>SDGs × 健康給食</p>			

\*県内産の食材は、牛乳です。キャベツ、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

1日 ハンバーグおろしソース「大根」  
2日 白菜のスープ煮「白菜」  
10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」

17日 かぼちゃ入り豚汁「にんじん」「大根」「長ねぎ」  
18日 冬野菜のカレー「大根」

(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けます。

\*★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白は「かわさきそだち」の使用白です。



学校給食費の口座振替白

【第6期】(11月分) 12月 1日 (月)  
【第7期】(12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 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。

学校給食のレシピ  
レシピ動画 公開!

\*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/000037906.html>

○給食センターだよりもご覧ください。

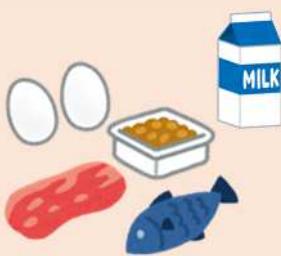


ことし  
今年もあとわずかとなりました。12月は師走といいますが、春待月、梅初月などともいわれます。寒さ  
が増してかぜやインフルエンザが流行する時期です。朝、昼、夕の3食をしっかり食べて、病気に負けな  
いようにしましょう。かぜ予防の観点から、食生活のポイントを紹介します。

## 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)

## ◎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。

## 川崎市南部学校給食センター A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けます。

1日(月)	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)	2日(火)	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)	3日(水)	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	4日(木)	麦ごはん ユーリングチー 春雨の塩炒め わかめとコーンのスープ 牛乳 乳	5日(金)	ハヤシライス(麦ごはん) バジルサラダ 牛乳 乳(小)
【献立のねらい】「かわさきそだち」の大根について知る									
ターメリックについて知る									
さけについて知る									
● ごはん 精白米 100	たまねぎ 30 にんじん 10 粗塩 1 ● ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80 水 5 砂糖 1 しょうゆ 3 大根(市内産) 15 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4	● ターメリックライス 精白米 105 油 1 ● チキンクリームライス 油 0.7 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 50 たまねぎ 65 にんじん 20 粗塩 1.4 こしょう 0.06 チーズ 5 水 28 エリンギ 8 油 7 小麦粉 8.4 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	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ● さけの塩焼き 塩ざけ(切り身) 60	● 麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ● ユーリングチー 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1 粗塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 11 ひじき 1 こんにゃく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4	● 麦ごはん 精白米 92 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2 ● 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	● 麦ごはん 精白米 92 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2 ● わかめとコーンのスープ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 酒 1 粗塩 0.2 こしょう 0.02 片栗粉 11 たまねぎ 30 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26	新献立 バジルサラダを味わう		
● じやが芋の和風あえ じやが芋 56 にんじん 8 ゆで塩 1 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	水 28 エリンギ 8 油 7 小麦粉 8.4 ひじき 0.4 しょうゆ 2.8 豆乳 10 ほうれん草(冷) 5	● かんぴょうのみそ汁 水 0.6 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) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草 5 ゆで塩	● 白菜のスープ煮 油 0.4 ベーコン 4.8 白菜(市内産) 66 にんじん 6 スープの素 0.4 粗塩 0.36 こしょう 0.02	● かんぴょうのみそ汁 水 0.6 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) 30 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 ほうれん草 5 ゆで塩	● 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 粗塩 0.5 こしょう 0.01	● 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	● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 バジルペースト 1.5 チキンフレーク 10		
● 春雨スープ 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15	エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.0 g エネルギー 856 kcal たんぱく質 30.0 g エネルギー 759 kcal たんぱく質 35.6 g エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.4 g エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.9 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 30.0 g エネルギー 856 kcal たんぱく質 30.0 g エネルギー 759 kcal たんぱく質 35.6 g エネルギー 856 kcal たんぱく質 35.4 g エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.9 g							
8日(月)	マーポー丼(麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳 乳(小)	9日(火)	ごはん ぶりのつけ揚げ 切り干し大根のベーコン煮 豆腐のみそ汁 牛乳 乳	10日(水)	ごはん すき焼き煮 ごまあえ 大根のとろみ汁 牛乳 乳	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)	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 乳(小)
りんごの栄養を知る									
出世魚について知る									
◎とろみの効果を知る									
ほうれん草の旬を知る									
● 麦ごはん 精白米 102	がらスープ 1.3 しょうゆ 1.3 米粒麦 8 片栗粉 1.3 にら 4 ごま油 0.6	● ごはん 精白米 100 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 ● ぶりのつけ揚げ 揚げ油 3.5 ぶり(角) 70 酒 0.9 片栗粉 12.6	● ごはん たまねぎ 35 精白米 7 豆腐揚げ(冷) 40 豆腐(冷) 40 赤みそ 5 ● すき焼き煮 白みそ 5 油 0.6 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ほうれん草(冷) 5	● ごはん たまねぎ 4 精白米 105 とり肉(皮なし) 15 大根(市内産) 35 しおゆ 1.7 ● すき焼き煮 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1 ほうれん草(冷) 5	● 麦ごはん 調理用牛乳 40 豆乳 10 米粒麦 8 粗塩 0.8 こしょう 0.02 ● かつおフライ 揚げ油 9.1 かつおフライ 70	● 麦ごはん 調理用牛乳 40 豆乳 10 米粒麦 8 粗塩 0.8 こしょう 0.02 ● かつおフライ 揚げ油 9.1 かつおフライ 70	● 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 乳(小)		
● マーポー丼 油 0.45 にんにく 0.2 豆板醤 0.3 豚ひき肉(もも) 20 大豆ミート(小粒) 6 砂糖 1.3 しょうゆ 5 トマトケチャップ 7	● りんご りんご 35.88 塩水	● 切り干し大根のベーコン煮 油 0.4 ベーコン 5 切り干し大根 5.4 長ねぎ 14.4 片栗粉 1 ラー油 0.3	● ごまあえ にんじん 7 キャベツ(市内産) 43 小松菜 5 ゆで塩	● 中濃ソース 中濃ソース 6	● 麦ごはん テンメンジャン 2 精白米 92 オイスターソース 0.8 片栗粉 1 卵 15 にら 3				
● 野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 もやし 25 キャベツ 30 粗塩 1 こしょう 0.04	● 野菜スープ 水 0.6 とり肉(皮つき) 20 にんじん 15 もやし 25 キャベツ 30 粗塩 1 こしょう 0.04	● 豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6	● ごまあえ にんじん 7 キャベツ(市内産) 43 小松菜 5 ゆで塩	● 野菜ソテー 油 0.5 ベーコン 2 にんじん 15 ホールコーン(冷) 30 ほうれん草 10 ゆで塩 粗塩 0.3 こしょう 0.02	● 麦ごはん テンメンジャン 2 精白米 92 オイスターソース 0.8 片栗粉 1 卵 15 にら 3				
エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.8 g エネルギー 904 kcal たんぱく質 34.7 g エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.1 g エネルギー 895 kcal たんぱく質 33.8 g エネルギー 872 kcal たんぱく質 31.4 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.8 g エネルギー 904 kcal たんぱく質 34.7 g エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.1 g エネルギー 895 kcal たんぱく質 33.8 g エネルギー 872 kcal たんぱく質 31.4 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.8 g エネルギー 904 kcal たんぱく質 34.7 g エネルギー 750 kcal たんぱく質 33.1 g エネルギー 895 kcal たんぱく質 33.8 g エネルギー 872 kcal たんぱく質 31.4 g	● ごまあえ にんじん 7 キャベツ(市内産) 43 小松菜 5 ゆで塩	● クリームスープ 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 15 にんじん 15 たまねぎ 40 水 1 スープの素 1 じやが芋 25	● 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 乳(小)				
● 大根のとろみ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6									
かながわ産品 学校給食デー									
● 体を温める韓国料理を味わう									
● パンメンジャン キヤベツ 30 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10									
● ベジタブルソース 水 0.5 米粒麦 6.4 生クリーム 3									
● バジルサラダ キヤベツ 30 にんじん 10 ホールコーン(冷) 10									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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									
● ハヤシライス ゆで塩 1.2 酢 0.8 砂糖 0.9 水 1.5 粗塩 0.3 こしょう 0.02 ● 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.									

15日(月)	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 ①	16日(火)	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」のなしそりー 牛乳 ①②	17日(水)	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 ①③	18日(木)	麦ごはん 冬野菜のカレー ひじきのサラダ はっこう乳 ①④	19日(金)	麦ごはん ちくわのかば焼き 塩だれ野菜 さつま汁 牛乳 ①
ツナの原材料について知る	「かわさきそだち」のなしについて知る		冬至の行事食を味わう		◎冬野菜について知る		郷土料理のさつま汁を味わう		
●ごはん 精白米 105	大根 とり肉団子 酒 0.3	●ロールパン ロールパン 60	じゃが芋 ミックスピーンズ 片栗粉 0.65	●麦ごはん 豚肉(肩) 精白米 92	●麦ごはん 豚肉(肩) 精白米 92	●麦ごはん むきえだ豆(冷) 精白米 102	●麦ごはん 精白米 92	赤みそ 油揚げ(冷) 8	
●ツナそぼろ 水 にんじん 22	粗塩 しょうゆ がらスープ 1 にんにく 20	●ミートパスタ 油 0.4	さやいんげん(冷) 5	ごぼう にんじん(市内産) 15	ごぼう にんじん(市内産) 15	ゆで塩 酢 1.4	じやが芋 8	じやが芋 20	
まぐろフレーク 46	豆腐(冷) 白菜 35	豚ひき肉(もも) 50	●「かわさきそだち」のなしそりー <sup>①</sup> なしそりー <sup>②</sup> (市内産梨使用) 40	大根(市内産) 15	大根(市内産) 15	砂糖 0.7	長ねぎ 12	長ねぎ 12	
砂糖 2	白玉団子(冷) 20	にんじん 15	●とり肉のゆずしょうゆ 揚げ油 3.5	こんにゃく 10	こんにゃく 10	しょうゆ 3	赤みそ 4.8	赤みそ 4.8	
しょうゆ 2.6	長ねぎ 5	粗塩 0.5	とり肉(皮つき) 70	豆 豆腐(冷) 35	豆 豆腐(冷) 35	油 0.7	一味唐辛子 0.01	一味唐辛子 0.01	
●おひたし 水 こんぶ 0.1	こしょう トマト水煮 トマトビューレ トマトケチャップ ウスターーソース 砂糖 0.5	砂糖 0.04	酒 1.2	赤みそ 5.5	赤みそ 5.5	白いりごま 0.4	揚げ油 2.5	揚げ油 2.5	
厚けずり節(かつお) 1.2	砂糖 0.3	粗塩 0.5	粗塩 0.3	白みそ 5.5	白みそ 5.5	白いりごま 0.4	焼きちくわ 50	焼きちくわ 50	
しょうゆ 2.9	リボンマカラニ 30	こしょう ゆで塩 1.2	片栗粉 10.5	とり肉(皮つき) 60	とり肉(皮つき) 60	片栗粉 7.5	片栗粉 7.5	片栗粉 7.5	
みりん 1	ゆで塩 油 8	油 1.2	水 5.4	かぼちゃ(冷) 30	かぼちゃ(冷) 30	水 4	水 4	水 4	
油揚げ(冷) 8	もやし 42	小麦粉 1.2	砂糖 4.5	長ねぎ(市内産) 10	赤ワイン 1.5	砂糖 2	砂糖 2	砂糖 2	
ほうれん草(冷) 10	水 こんぶ 0.3	●ベジタブルスープ 油 0.65	たまねぎ 13	たまねぎ 40	はっこう乳 192.6	しょうゆ 3.2	はっこう乳 192.6	はっこう乳 192.6	
ゆで塩 10	厚けずり節(かつお) 2	ベーコン 4	ゆずビューレ(冷) 0.7	にんじん 8	にんじん 20	みりん 0.2	みりん 0.2	みりん 0.2	
●具だくさん！ ちゃんこなべ風スープ 水 こんぶ 0.3	たまねぎ 35	たまねぎ 35	●もやしのおかか炒め ごま油 0.5	もやし 54	●はっこう乳 192.6	●塩だれ野菜 にんじん 10	●塩だれ野菜 にんじん 10	●塩だれ野菜 にんじん 10	
厚けずり節(かつお) 2	とり肉(皮つき) 15	水 粗塩 0.8	ゆで塩 1.2	粗塩 1.4	じゃが芋 35	もやし 40	もやし 40	もやし 40	
にんじん 8	スープの素 1.3	こしょう 0.03	砂糖 0.7	ごま油 0.03	カラメルソース 2	きゅうり 10	きゅうり 10	きゅうり 10	
エネルギー 834 kcal	たんぱく質 31.4 g	エネルギー 798 kcal	たんぱく質 33.8 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 762 kcal	
22日(月)	麦ごはん ポークチヤップ カルシウムたっぷりサラダ ポトフ 牛乳 ①			冬至の行事食		エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 762 kcal	
カルシウムについて知る		※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。				エネルギー 843 kcal	たんぱく質 27.1 g	エネルギー 762 kcal	
●麦ごはん 精白米 92	ペークン 5 にんじん 15	●ポークチヤップ 油 0.5	じゃが芋 30 大根 30	●カルシウムたっぷりサラダ にんじん 8 キャベツ 25 小松菜 10 ゆで塩 3 チーズ 5 ごまドレッシング 7 白すりごま 1	●麦ごはん 水 粗塩 0.8	●ポークチヤップ にんじん 18 ウインナーソーセージ 36 豚肉(肩) 36 油 0.2 たまねぎ 25 粗塩 0.2 こしょう 0.03 しょうゆ 0.5 ウスターーソース 4 トマトケチャップ 6 片栗粉 0.3	●カルシウムたっぷりサラダ 水 粗塩 0.8	●カルシウムたっぷりサラダ 水 粗塩 0.8	
エネルギー 863 kcal	たんぱく質 35.7 g								