

月	火	水	木	金
1 日 おひたし 真だくさん! ちゃんこなべ風スープ* 牛乳★ 834kcal 31.4g	2 日 マーボー丼 (麦ごはん) 野菜スープ りんご 牛乳★ 780kcal 31.8g	3 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★ 863kcal 35.7g	4 日 麦ごはん すき焼き煮 ごまあえ 人気のとろみ汁 牛乳★ 750kcal 33.1g	5 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
8 日 白菜のスープ煮 牛乳★ 856kcal 30.0g	9 日 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★} 798kcal 33.8g	10 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	11 日 ハヤシライス ^乳 バジルサラダ 牛乳★ 880kcal 30.9g	12 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
15 日 ハンバーグ おろしソース じゃが芋の和風あえ 春雨スープ 牛乳★ 786kcal 30.0g	16 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	17 日 麦ごはん 冬野菜のカレー ひじきのサラダ* はっこう乳★ 843kcal 28.2g	18 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	19 日 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★ 872kcal 31.4g
22 日 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★ 895kcal 33.8g	<p>9日「かわさきそだち」のなしそりー</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」のなしそりーを提供します。皮にきず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>		<p>学校給食についてのアンケートのお願い</p> <p>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】  </p> <p>https://forms.gle/L4dmMkUtnzHDFTM5A https://forms.gle/8q39NVbHGvNRv5yKA</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

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 白菜のスープ煮「白菜」

15日 ハンバーグおろしソース「大根」

17日 冬野菜のカレー「大根」

18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】(11月分) 12月 1日 (月)
【第7期】(12月分) 1月 5日 (月)

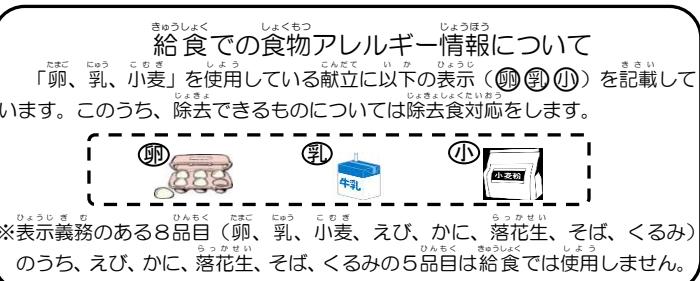
※前日までに登録口座に入金・残高のご確認をしていただきますようお願いいたします。



【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にこころを大切にす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。



学校給食のレシピ
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)



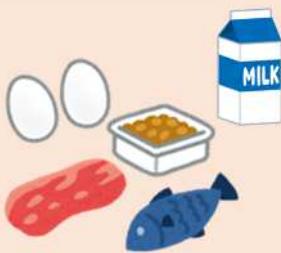
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>

○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



◆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、病気にかか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、油と一緒に調理を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しています。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 B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ひいたします。

15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	16日(火)	ごはん ぶりのつけ揚げ 切り干し大根のペーパン煮 豆腐のみそ汁 牛乳 乳 小	17日(水)	麦ごはん 冬野菜のカレー ひじきのサラダ はっこう乳 乳 小	18日(木)	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 小	19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 卵 乳 小																																																																																																																																																																																				
「かわさきそだち」の大根について知る																																																																																																																																																																																													
出世魚について知る																																																																																																																																																																																													
◎冬野菜について知る																																																																																																																																																																																													
●ごはん 精白米 100	たまねぎ にんじん 粗塩 1	●ごはん 精白米 100	たまねぎ 油揚げ(冷) 豆腐(冷) 40	●麦ごはん 精白米 102	むきえだ豆(冷) ゆで塩 酢 8	●麦ごはん 精白米 92	豚肉(肩) ごぼう にんじん(市内産) 大根(市内産) 15	●麦ごはん 精白米 92	テンメンジャン 精白米 8																																																																																																																																																																																				
●ハンバーグおろしソース ハンバーグ 80	こしょう 0.02	●ぶりのつけ揚げ ぶりの角 3.5	赤みそ 5	●冬野菜のカレー わかめ(冷) 5	砂糖 0.7 しょゆ 3	●とり肉のゆずしょうゆ 油 0.65	ごぼう にんじん 大根 15	オイスターソース 片栗粉 1	水 5	春雨 5	白みそ 70	白みそ 5	●はっこう乳 はっこう乳 192.6	白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●とり肉(皮つき) 60	にんにく 0.6 たまねぎ 40	卵 15	砂糖 1	片栗粉 0.6	酒 0.9	片栗粉 12.6	●赤ワイン 1.5	●片栗粉 10.5	●豚肉(皮つき) 70	豆(冷) 35	卵入りチゲスープ 牛乳 15	しょうゆ 3	チングン菜 5	片栗粉 1.6	片栗粉 1.6	●白いりごま 20	●白いりごま 5.4	●赤みそ 5.5	水 1.2	にんじん 3	大根(市内産) 15		水 1.6		●にんじん 20	●白いりごま 4.5	●白みそ 5.5	水 1.2	じやが芋 24	酢 0.6		しょうゆ 3.2		●水 35	●たまねぎ 13	●水 1.2	水 1.2	水 1.2	みりん 2		みりん 1.6		●大根(市内産) 50	●ゆずピューレ(冷) 0.7	●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g
水 5	春雨 5	白みそ 70	白みそ 5	●はっこう乳 はっこう乳 192.6	白いりごま 0.4 白すりごま 0.4	●とり肉(皮つき) 60	にんにく 0.6 たまねぎ 40	卵 15	砂糖 1	片栗粉 0.6	酒 0.9	片栗粉 12.6	●赤ワイン 1.5	●片栗粉 10.5	●豚肉(皮つき) 70	豆(冷) 35	卵入りチゲスープ 牛乳 15	しょうゆ 3	チングン菜 5	片栗粉 1.6	片栗粉 1.6	●白いりごま 20	●白いりごま 5.4	●赤みそ 5.5	水 1.2	にんじん 3	大根(市内産) 15		水 1.6		●にんじん 20	●白いりごま 4.5	●白みそ 5.5	水 1.2	じやが芋 24	酢 0.6		しょうゆ 3.2		●水 35	●たまねぎ 13	●水 1.2	水 1.2	水 1.2	みりん 2		みりん 1.6		●大根(市内産) 50	●ゆずピューレ(冷) 0.7	●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g									
砂糖 1	片栗粉 0.6	酒 0.9	片栗粉 12.6	●赤ワイン 1.5	●片栗粉 10.5	●豚肉(皮つき) 70	豆(冷) 35	卵入りチゲスープ 牛乳 15	しょうゆ 3	チングン菜 5	片栗粉 1.6	片栗粉 1.6	●白いりごま 20	●白いりごま 5.4	●赤みそ 5.5	水 1.2	にんじん 3	大根(市内産) 15		水 1.6		●にんじん 20	●白いりごま 4.5	●白みそ 5.5	水 1.2	じやが芋 24	酢 0.6		しょうゆ 3.2		●水 35	●たまねぎ 13	●水 1.2	水 1.2	水 1.2	みりん 2		みりん 1.6		●大根(市内産) 50	●ゆずピューレ(冷) 0.7	●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																		
しょうゆ 3	チングン菜 5	片栗粉 1.6	片栗粉 1.6	●白いりごま 20	●白いりごま 5.4	●赤みそ 5.5	水 1.2	にんじん 3	大根(市内産) 15		水 1.6		●にんじん 20	●白いりごま 4.5	●白みそ 5.5	水 1.2	じやが芋 24	酢 0.6		しょうゆ 3.2		●水 35	●たまねぎ 13	●水 1.2	水 1.2	水 1.2	みりん 2		みりん 1.6		●大根(市内産) 50	●ゆずピューレ(冷) 0.7	●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																											
大根(市内産) 15		水 1.6		●にんじん 20	●白いりごま 4.5	●白みそ 5.5	水 1.2	じやが芋 24	酢 0.6		しょうゆ 3.2		●水 35	●たまねぎ 13	●水 1.2	水 1.2	水 1.2	みりん 2		みりん 1.6		●大根(市内産) 50	●ゆずピューレ(冷) 0.7	●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																				
酢 0.6		しょうゆ 3.2		●水 35	●たまねぎ 13	●水 1.2	水 1.2	水 1.2	みりん 2		みりん 1.6		●大根(市内産) 50	●ゆずピューレ(冷) 0.7	●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																													
みりん 2		みりん 1.6		●大根(市内産) 50	●ゆずピューレ(冷) 0.7	●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																						
片栗粉 0.4				●カラメルソース 2		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																															
●じやが芋の和風あえ じやが芋 56		●切り干し大根のペーパン煮 油 0.4		●カレー粉 1		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																								
にんじん 8		●ペーパン 5		●粗塩 1.4		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																	
ゆで塩 ごま油 0.4		●切り干し大根 5.4		●こしょう 0.03		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																										
ひじき 0.4		にんじん 11		●しょゆ 2		●水 1.2	●豚肉(肩) 16	●豚肉(肩) 16	しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																			
しょうゆ 2.8		水 0.1		●ウスター調味料 4		●水 1.2	にんじん 8	にんじん 8	酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																												
酒 2.1		厚けずり節(かつお) 1.2		●油 5.2		●水 1.2	じやが芋 24	じやが芋 24	みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																					
みりん 2.1		砂糖 0.6		●小麦粉 5.8		●水 1.2	水 1.2	水 1.2	むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																														
むきえだ豆(冷) 5		しょうゆ 2.9		●ほうれん草(冷) 5		●水 1.2	生揚げ(冷) 44	じやが芋 24	けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																																							
けずり節(かつお) 0.5		みりん 1.1		●ひじきのサラダ ひじき 0.8		●水 1.2	砂糖 2	水 1.2	●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																																																
●春雨スープ 水 こんぶ 0.6		むきえだ豆(冷) 5		●ホールコーン(冷) 10		●水 1.2	しょうゆ 4.8	じやが芋 24	厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																																																									
厚けずり節(かつお) 4				●にんじん 10		●水 1.2	長ねぎ 8	水 1.2	とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																																																																		
とり肉(皮つき) 15				●キャベツ 20		●水 1.2	片栗粉 1.04	片栗粉 1.04	エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																																																																											
エネルギー 786 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 904 kcal	たんぱく質 34.7 g	エネルギー 843 kcal	たんぱく質 28.2 g	エネルギー 878 kcal	たんぱく質 37.0 g	エネルギー 872 kcal	たんぱく質 31.4 g																																																																																																																																																																																				

22日(月)	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	冬至の行事食															
ほうれん草の旬を知る																	
※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。																	
●麦ごはん 精白米 92	調理用牛乳 豆乳 10	40															
米粒麦 8	粗塩 0.8																
●かつおフライ 揚げ油 9.1	こしょう 0.02																
かつおフライ 70	米粉 4																
●中濃ソース 中濃ソース 6																	
●野菜ソテー 油 0.5																	
ペーパン 2																	
にんじん 15																	
ホールコーン(冷) 30																	
ほうれん草 10																	
ゆで塩 0.3																	
こしょう 0.02																	
●クリームスープ 油 0.5																	
ペーパン 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 じやが芋 25																	
エネルギー 895 kcal	たんぱく質 33.8 g																