

月	火	水	木	金
3日 文化の日 	4日 切り干し大根のまぜごはん (ごはん) ちくわの磯辯揚げ 小 豆腐のみそ汁 牛乳★乳 782kcal 28.3g	5日 カレーミートサンド (丸パン★小) ジャーマンポテト コーンクリーム スープ 乳 小 牛乳★乳 775kcal 35.3g	6日 麦ごはん 赤魚のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根のとろみ汁 牛乳★乳 748kcal 36.7g	7日 麦ごはん ハンバーグ たまねぎソース 小 スパゲッティ イタリアン 乳 小 ジュリエンヌースープ 牛乳★乳 815kcal 30.2g
10日 麦ごはん とり肉の香り揚げ じゃが芋と豆のサラダ さわやか牛乳★乳 887kcal 36.3g	11日 麦ごはん チキンカレー 小 キャベツとじゃこの 炒め煮 ヨーグルト★乳 牛乳★乳 890kcal 34.1g	12日 麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 白菜のおかか煮 めった汁 牛乳★乳 894kcal 35.6g	13日 肉丼 (麦ごはん) かんぴょうのみそ汁 りんご 牛乳★乳 829kcal 33.6g	14日 麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め* 塩だれ野菜 かきたまスープ 卵 牛乳★乳 762kcal 35.2g
17日 ごはん 赤しそぶりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ* 白菜のみそ汁 牛乳★乳 805kcal 27.7g	18日 麦ごはん とり肉のチリソース 三色ナムル 春雨の中華スープ 牛乳★乳 845kcal 33.8g	19日 麦ごはん シュクメルリ 乳 小 野菜ソテー 牛乳★乳 887kcal 31.6g	20日 和食の日の行事食 ごはん さばのごまみそかけ 磯香ええ けんちん汁* 牛乳★乳 856kcal 29.7g	21日 ごはん 蒸ししゅうまい 小 チャブチエ* わかめとコーンのスープ 牛乳★乳 793kcal 26.2g
24日 学校給食費の 口座振替日 【第5期】(10月分) 10月 31日(金) 【第6期】(11月分) 12月 1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。	25日 麦ごはん ホキフライ 小 中濃ソース ひじきのサラダ* 白いんげん豆の ポタージュ 乳 909kcal 32.9g	26日 麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳★乳 813kcal 33.3g	27日 麦ごはん 春巻き 小 スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳★乳 755kcal 27.0g	28日 高野豆腐のそぼろごはん* (麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっつい汁 牛乳★乳 790kcal 33.6g

12日

能登復興応援

メニュー

「能登半島地震被災者支援等の寄附金」の一部を活用し、学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組です。石川県の郷土料理である「めった汁」に「能登白ねぎ」を使用します。能登の食材や地域の食文化、農業への理解といった子どもたちの食育の学びを推進するとともに、能登地域への理解を深め、被災地支援につなげます。



※県内産の食材は、米(他県産とのブレンド)、牛乳です。大根、豚肩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

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。

6日 大根のとろみ汁「大根」

7日 ジュリエンヌースープ「にんじん」「キャベツ」

20日 けんちん汁「大根」

28日 のっつい汁「大根」

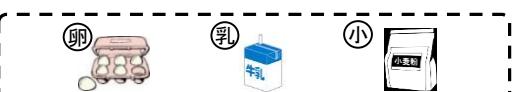
(天候の影響により、県内産、市内産食材を使用できない場合があります。)

※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、学校に直接配達されます。

※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。

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 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。

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
使用する食材の产地、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/ge/0000037906.html>

○給食センターだよりもご覧ください。



秋の深まりを感じる季節となりました。この時期は、新米をはじめとする旬のおいしい食材が多く出回ります。一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう願いをこめて、11月24日が「いいにほんじょく」=「和食の日」と制定されました。

給食においても、米飯給食90%以上、「和」の食生活が自然と身につく「健康給食」に取り組んでいます。今月は、日本の伝統的な主食である「米・ごはん」について紹介します。



米の栄養

私たちが健康な体で活動するためには、活動を支えるエネルギーと体を作るたんぱく質が必要です。

米にはエネルギー源となる炭水化物と体の成分となるたんぱく質の両方が含まれており、理にかなった食品です。また、米は小麦と比較して、リンやマグネシウムなどのミネラルを多く含みます。

精白米（うるち米）のごはん 220g（給食の量）に含まれる栄養成分



●エネルギー	343kcal
●炭水化物	81.6g
●たんぱく質	5.5g
●脂質	0.7g
●ビタミン・無機質など	

（日本食品標準成分表（ハド）増補2023年より）

成長期にごはんでエネルギーをしっかりとろう！



中学生は成長期で身長や体重が増加し、また、スポーツをする機会が多く活動量も増える傾向にあります。そのため、特にエネルギー源となるたんぱく質、カルシウム、鉄などの栄養素を意識してとる必要があります。

しかし、給食の残食量を見ると、ごはんの残りが多い日があります。これは、成長期に必要なエネルギーが足りていない生徒がいるということです。成長期は、骨や筋肉、内臓、生殖器などの発育・発達が著しい時期なので、エネルギー不足にならないようにごはんをしっかりと食べましょう。



オレンジ
ライン

中学生に必要なごはんの量

上のオレンジラインを
目安に盛り付けましょう！



ごはんを食べると太る？

「ごはんを食べると太るのではないか」と心配する人もいるのではないでしょうか。

ごはんは、小麦などの粉から作られるパンや麺類と違い、粒のまま摂取するため、よく噛んで食べることでパンや麺類に比べて、ゆっくり消化・吸収されます。ごはんは、お腹が空きにくく腹もちがよく、脂質が少ないと、糖質だけでなく食物繊維も含まれることから「体脂肪になりにくい」というメリットがあります。

食料自給率UP & 食品ロス削減

ごはんを積極的に食べることや食事を残さず食べることは、自分の成長につながるだけでなく、日本の食料自給率を上げ、食品ロスの削減にもつながります。

自分のため、日本のため、地球のためにできることを考えて今日から実践していきましょう。



◎給食目標 「和食のよさを知ろう」

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。

川崎市中部学校給食センター C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。

資料①

3日(月)	文化の日	4日(火)	切り干し大根のまぜごはん(ごはん) ちくわの磯辯揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳	5日(水)	カレーミートサンド(丸パン) ジャーマンポテト コーンクリームスープ 牛乳	6日(木)	麦ごはん 赤魚のてり焼き じゃが芋のそぼろ煮 大根のとろみ汁 牛乳	7日(金)	麦ごはん ハンバーグたまねぎソース スパゲッティイタリアン シュリエンヌスープ 牛乳
【献立のねらい】◎切り干し大根について知る									
コーンの栄養について知る									
◎日本の伝統調味料 しょうゆについて知る									
「かわさきそだち」のんじんとキャベツを味わう									
<p>●ごはん 精白米 95 赤みそ 白みそ 小松菜 5 5 10</p> <p>●切り干し大根のまぜごはんの具 油 0.4 とり肉(皮つき) 18 ごぼう 5 にんじん 9 油揚げ(冷) 7 切り干し大根 6.6 水 酒 砂糖 しょうゆ みりん さやいんげん(冷) 4</p> <p>●ちくわの磯辯揚げ 揚げ油 6.5 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.3</p> <p>●豆腐のみそ汁 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 6 たまねぎ 30 豆腐(冷) 35</p> <p>エネルギー 782 kcal たんぱく質 28.3 g</p>									
<p>●丸パン 粗塩 0.8 こしょう 0.04</p> <p>●カレーミートサンド 油 0.5 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 30 にんじん 15 砂糖 0.2 粗塩 0.2 カレー粉 0.4 ウスターーソース 4 トマトケチャップ 5 大豆ミート(大粒) 5 片栗粉 0.4</p> <p>●ジャーマンポテト 油 0.5 ベーコン 5.6 炒めたまねぎ(冷) 15 粗塩 0.28 こしょう 0.01 粗びき黒こしょう 0.01 じゃが芋 60 ゆで塩</p> <p>●豆乳のまぜごはん 水 0.5 べーこん 2.6 粗塩 15 とり肉(皮つき) 15</p> <p>エネルギー 775 kcal たんぱく質 35.3 g</p>									
<p>●麦ごはん 精白米 92 粗塩 8 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 油 0.65 ごぼう 10 にんにく 0.65 大根 30 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.3 たまねぎ 84 にんじん 32 じゃが芋 50 粗塩 1.56 こしょう 0.01 ウスターーソース 3.9 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1</p> <p>●キヤペツとじゃこの 炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3</p> <p>●キヤペツとじゃこの 炒め煮(キヤペツ) ごま油 0.7 キヤペツ 50</p> <p>エネルギー 748 kcal たんぱく質 36.7 g</p>									
<p>●麦ごはん 精白米 92 粗塩 8 厚けずり節(かつお) 4 赤魚(切り身) 25 水 3 酒 0.5 片栗粉 2 水 2 砂糖 1.3 しょうゆ 0.3</p> <p>●赤魚のてり焼き 粗塩 0.8 赤魚(切り身) 70 酒 0.5 片栗粉 5 水 5 砂糖 1.3 しょうゆ 2.6 みりん 1.3 片栗粉 0.3</p> <p>●じゃが芋のそぼろ煮 油 0.3 一味唐辛子 0.01 豚ひき肉(もも) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 砂糖 1.3 しょうゆ 4.3 片栗粉 1 じゃが芋 60 ゆで塩 6 むきえだ豆(冷) 6</p> <p>●大根のとろみ汁 水 0.6</p> <p>エネルギー 815 kcal たんぱく質 30.2 g</p>									
10日(月)	麦ごはん とり肉の香り揚げ じゃが芋と豆のサラダ 沢煮椀 牛乳	11日(火)	麦ごはん チキンカレー キャベツとじゃこの炒め煮 ヨーグルト 牛乳	12日(水)	麦ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 白菜のおかか煮 めった汁 牛乳	13日(木)	肉丼(麦ごはん) かんぴょうのみそ汁 りんご 牛乳	14日(金)	麦ごはん 豚肉の黒こしょう炒め 塩だれ野菜 かきたまスープ 牛乳
◎だしを味わう									
チキンカレーを味わう									
能登の食材を知り復興を応援する									
旬の果物「りんご」を味わう									
卵の栄養について知る									
<p>●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 水 0.6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 油 0.65 ごぼう 10 にんにく 0.65 大根 30 とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 白ワイン 1.3 たまねぎ 84 にんじん 32 じゃが芋 50 粗塩 1.56 こしょう 0.01 ウスターーソース 3.9 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1</p> <p>●キヤペツとじゃこの 炒め煮(じゃこ) ごま油 0.2 しらす干し 3</p> <p>●キヤペツとじゃこの 炒め煮(キヤペツ) ごま油 0.7 キヤペツ 50</p> <p>エネルギー 887 kcal たんぱく質 36.3 g</p>									
<p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 粗塩 0.2 しょうゆ 0.9</p> <p>●チキンカレー ●ヨーグルト ●ぶりの塩こうじから揚げ 粗塩 0.2 白みそ 4 能登白ねぎ 15</p> <p>●白菜のおかか煮 粗塩 0.2 みりん 0.2 液体塩こうじ 6 片栗粉 12.6</p> <p>●めった汁 ごま油 0.6</p> <p>●かんぴょうのみそ汁 粗塩 0.8 かんぴょう 5 豆腐(冷) 35 油揚げ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 長ねぎ 10</p> <p>能登復興応援メニュー</p>									
<p>●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 水 8 さつまいも 25 赤みそ 7 白みそ 4 能登白ねぎ 15</p> <p>●肉丼 油 1.2 しょうが 0.25 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 0.6 粗塩 0.4 ごんにゃく 30 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 55 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5</p> <p>●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 厚けずり節(かつお) 6 かんぴょう 5 豆腐(冷) 35 油揚げ(冷) 5 赤みそ 4.8 白みそ 4.8 長ねぎ 10</p> <p>●塩だれ野菜 きゅうり 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 5 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36</p> <p>●かきたまスープ きゅうり 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 5 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36</p>									
<p>●りんご りんご 35.88 塩水</p> <p>●肉丼 油 1.2 しょうが 0.25 豚肉(もも) 35 豚肉(肩) 35 酒 0.6 粗塩 0.4 ごんにゃく 30 ごぼう 10 にんじん 15 たまねぎ 55 砂糖 3 しょうゆ 8.7 片栗粉 2 さやいんげん(冷) 5</p> <p>●肉丼の黒こしょう炒め 油 0.9 豚肉(もも) 32 豚肉(肩) 32 粗塩 0.18 卵 20 たまねぎ 35 にんじん 18 エリンギ 5 しょうゆ 2.7 オイスターーソース 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</p> <p>●塩だれ野菜 きゅうり 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 5 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36</p> <p>●かきたまスープ きゅうり 10 もやし 25 キャベツ 25 ゆで塩 5 ごま油 0.8 白いりごま 1.2 粗塩 0.36</p>									
<p>エネルギー 890 kcal たんぱく質 34.1 g</p> <p>エネルギー 894 kcal たんぱく質 35.6 g</p> <p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 33.6 g</p> <p>エネルギー 762 kcal たんぱく質 35.2 g</p>									

17日(月)	ごはん 赤しそぶりかけ 豚肉と生揚げの炒め煮 根菜のごまサラダ 白菜のみそ汁 牛乳 乳	18日(火)	麦ごはん とり肉のチリソース 三色ナムル 乳	19日(水)	麦ごはん シュクメルリ 野菜ソテー 乳 小	20日(木)	ごはん さばのごまみそかけ 碳香あえ 乳	21日(金)	ごはん 蒸ししゅうまい チャブチエ わかめとコーンのスープ 牛乳 乳 小	
◎日本の伝統調味料 みそについて知る										
●ごはん 精白米 100	●白菜のみそ汁 水 こんぶ 0.6 米粒麦	●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8	白すりごま 0.7	新献立 シュクメルリを味わう	粗塩 こしょう 0.02	●ごはん 精白米 97 米粒麦 8	粗塩 こしょう 0.3	◎和食のよさを知る	◎ごはんのよさを知る	
●赤しそぶりかけ 赤しそ(粉) 1.32	厚けずり節(かつお) 6 白菜 40	●とり肉のチリソース 揚げ油 豚肉(もも) 5 赤みそ 5 酒 1.2 粗塩 0.3 片栗粉 12 油 0.5 豆板醤 0.2 長ねぎ 4 水 55 砂糖 2.5 しょうゆ 6 長ねぎ 10 片栗粉 1.3	豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 たまねぎ 30 にんじん 15 こしょう 0.03 春雨 5 粗塩 0.9 粗塩 0.03 じやが芋 35 チーズ 10 スープの素 0.5 油 7 小麦粉 8.4 調理用牛乳 72.3 豆乳 10 しょうゆ 1.2 レモン果汁(冷) 0.5	●シュクメルリ 油 豚肉(もも) 7.5 たまねぎ 30 にんじん 20 粗塩 1.1 こしょう 0.06 水 7.2 砂糖 1.5 みりん 1.5 白いりごま 0.2 白すりごま 0.2	●さばのごまみそかけ 揚げ油 さば(切り身・漬粉付) 3 水 7.2 赤みそ 4.3 砂糖 1.5 みりん 1.5 白いりごま 0.2 白すりごま 0.2	●ごはん 精白米 100 粗塩 0.5 豆腐(冷) 35 長ねぎ 5	大根(市内産) 100 じゃが芋 35 粗塩 0.5 豆腐(冷) 35 長ねぎ 5	●ごはん 精白米 100 粗塩 0.5 ホールコーン(冷) 25 粗塩 0.8 こしょう 0.02	●ごはん 精白米 100 粗塩 0.5 ホールコーン(冷) 25 粗塩 0.8 こしょう 0.02	
●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.6 豚肉(もも) 20 白みそ 5 にんじん 10 じやが芋 30 水 生揚げ(冷) 55 砂糖 2.5 しょうゆ 6 長ねぎ 10 片栗粉 1.3	えのきたけ(冷) 5 赤みそ 5 酒 1.2 粗塩 0.3 片栗粉 12 油 0.5 豆板醤 0.2 長ねぎ 4 水 6 砂糖 0.6 トマトケチャップ 10 酢 0.6	●三色ナムル もやし 35 にんじん 15 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 ごま油 1 にんにく 0.1 粗塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7	●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	●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	●けんちん汁 油 とり肉(皮つき) 15 ごぼう 10 にんじん 15 水 6 こんぶ 0.6 厚けずり節(かつお) 4	和食日の行事食	●ごはん 精白米 100 粗塩 0.5 豆腐(冷) 35 長ねぎ 5	●ごはん 精白米 100 粗塩 0.5 ホールコーン(冷) 25 粗塩 0.8 こしょう 0.02	●ごはん 精白米 100 粗塩 0.5 ホールコーン(冷) 25 粗塩 0.8 こしょう 0.02	
●根菜のごまサラダ まぐろフレーク 12 ごぼう 8 にんじん 5 切り干し大根 2.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 ごまドレッシング 9 白すりごま 1	●根菜のごまサラダ まぐろフレーク 12 ごぼう 8 にんじん 5 切り干し大根 2.5 ホールコーン(冷) 5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 ごま油 1 にんにく 0.1 粗塩 0.35 砂糖 0.04 白いりごま 0.7	エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.7 g エネルギー 845 kcal たんぱく質 33.8 g エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.6 g エネルギー 856 kcal たんぱく質 29.7 g エネルギー 793 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 27.7 g エネルギー 845 kcal たんぱく質 33.8 g エネルギー 887 kcal たんぱく質 31.6 g エネルギー 856 kcal たんぱく質 29.7 g エネルギー 793 kcal たんぱく質 26.2 g							
24日(月)	振替休日	25日(火)	麦ごはん ホキフライ 中濃ソース ひじきのサラダ 白いんげん豆のポタージュ 牛乳 乳 小	26日(水)	麦ごはん タッカルビ わかめのサラダ にらと豆腐のスープ 牛乳 乳	27日(木)	麦ごはん 春巻き スタミナ炒め 青菜のスープ 牛乳 乳 小	28日(金)	高野豆腐のそぼろごはん(麦ごはん) キャベツの塩こんぶあえ のっつい汁 牛乳 乳	
米粉について知る										
●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 6	●ひじきのサラダ ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 キャベツ 25 むきえだ豆(冷) 5 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	●麦ごはん にんじん 15 粗塩 1 こしょう 0.04	●にらと豆腐のスープ 水 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 15 粗塩 0.8 とり肉(皮つき) 55 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 長ねぎ 3 酒 1 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 にんじん 13 たまねぎ 18 キャベツ 20 さつま芋 10 トック 20 しょうゆ 1.8 コチジャン 3.6 ごま油 0.5 白いりごま 1	●タッカルビ 水 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 たまねぎ 15 粗塩 0.8 とり肉(皮つき) 55 こしょう 0.02 がらスープ 1.3 長ねぎ 3 酒 1 砂糖 1.2 しょうゆ 1.8 にんじん 13 たまねぎ 18 キャベツ 20 さつま芋 10 トック 20 しょうゆ 1.8 コチジャン 3.6 ごま油 0.5 白いりごま 1	●春巻きについて知る 水 粗塩 こしょう がらスープ 1.3 粗塩 0.8 揚げ油 2 片栗粉 0.6 チンゲン菜 10	●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 こでしょう がらスープ 1.3 粗塩 0.9 豆腐(冷) 40 にんにく 0.4 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 にんじん 8 たまねぎ 20 砂糖 1.4 しょうゆ 4.2 粗塩 0.07 オイスター・ソース 1.4 もやし 35 にら 5 片栗粉 1.4 ごま油 0.3	●高野豆腐のそぼろごはん 油 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	●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 こでしょう がらスープ 1.3 粗塩 0.5 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
●白いんげん豆のポタージュ 油 0.6 ペーパー ^{コン} 2.4 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 35	●わかめのサラダ もやし 30 ホールコーン(冷) 10 にんじん 10 わかめ(冷) 8 ゆで塩 たまねぎ 6	エネルギー 909 kcal たんぱく質 32.9 g エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.3 g エネルギー 755 kcal たんぱく質 27.0 g エネルギー 790 kcal たんぱく質 33.6 g	●青菜のスープ 水 豚肉(皮つき) 15 たまねぎ 30 にんじん 10	●キャベツの塩こんぶあえ キャベツ ゆで塩 ごま油 粗塩 塩こんぶ 白いりごま 1	●のっつい汁 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15 にんじん 15 大根(市内産) 30	●のっつい汁 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 15 にんじん 15 大根(市内産) 30				