

月	火	水	木	金
こんだて 献立コンクールのご応募 ありがとうございました みんなで創る「健康給食」の取組の一環として、市立中学校の生徒や保護者の皆様から給食の献立及び料理を募集しました。応募作品を給食として提供することで、食への理解を深めるとともに、より一層給食への関心を高めることを目的としています。審査の結果は、HPに10月上旬頃掲載します。最優秀賞を受賞した献立及び料理は、給食用にアレンジし、生徒部門は令和9年1月、保護者部門は令和9年2月に中学校給食で提供予定です。				
5日	6日	7日	8日	9日
友好都市献立(韓国富川市) キムチビビンバ (麦ごはん) サムゲタン風スープ りんごゼリー★ 牛乳★(乳) 853kcal 36.6g	麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ カルシウム たっぷりサラダ(乳) かんぴょうのみそ汁 牛乳★(乳) 844kcal 33.8g	麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイピーエン(卵) 牛乳★(乳) 819kcal 30.0g	麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳★(乳) 832kcal 31.6g	麦ごはん めかじきと大豆の みそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳★(乳) 772kcal 31.5g
学校給食レシピとレシピ動画を公開中！ ご家庭でレシピやレシピ動画を参考に、給食の味を楽しんでください。 https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000125035.html				
14日	15日	16日	17日	18日
ロールパン★(小) さつま芋のクリーム煮(乳)(小) ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳★(乳) 859kcal 28.9g	麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のとりみ汁 牛乳★(乳) 756kcal 34.0g	麦ごはん ハンバーグ おろしソース(小) 野菜ソテー パスタ入り ミネストラスープ(小) 牛乳★(乳) 804kcal 29.6g	麦ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 909kcal 37.2g	麦ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ(小) 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★(乳) 845kcal 27.6g
19日	20日	21日	22日	23日
麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん(小) 牛乳★(乳) 766kcal 38.4g	麦ごはん 煮ししゅうまい(小) 春雨の塩炒め にらたまスープ(卵) 牛乳★(乳) 787kcal 29.5g	友好都市献立(沖縄県那覇市) タコライス (ごはん) タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ(乳) もずくスープ 牛乳★(乳) 762kcal 33.8g	ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳★(乳) 909kcal 37.2g	ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ(小) 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳★(乳) 845kcal 27.6g
26日	27日	28日	29日	30日
麦ごはん きのこのストロガノフ(乳)(小) キャベツのスープ煮 牛乳★(乳) 865kcal 30.5g	麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 じゃが芋のみそ汁 牛乳★(乳) 807kcal 33.6g	菜果ちゃんのイラストのある日は「かわさきそだち」の使用日です。	マーボー丼 (麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト★(乳) 牛乳★(乳) 849kcal 34.9g	切り干し大根の まぜごはん (しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ(小) 豆腐のみそ汁 牛乳★(乳) 781kcal 28.1g

友好都市提携30周年を記念した献立を提供します!!

5日(月) 「韓国・富川市」にちなんだ献立
21日(水) 「沖縄県・那覇市」にちなんだ献立

給食を通して友好都市への関心を高め、それぞれの国や地域の特色ある食文化について味わいながら知ってほしいと思います。

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食対応をします。

※特定原材料のうち、えび、かに、落花生、そば、くるみ、カシューナッツは使用しません。また、キウイフルーツ、その他の木の実類(カカオ・栗・杏仁を除く)は使用しません。

(卵) (乳) (小)

※県内産の食材は、牛乳です。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

8日 大根ときゅうりの中華づけ「きゅうり」
(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ください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。

学校給食費の口座振替日(納期限)

【第4期】(8・9月分) 9月30日(水)
【第5期】(10月分) 11月2日(月)

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

■献立表(詳細版)
■放射能検査の結果
■給食で使用する食材の産地
こちら↓
<https://www.city.kawasaki.jp/880/page/0000037906.html>



暑い夏が過ぎ、さわやかな風が心地よく感じられる季節になりました。食欲の秋、実りの秋ともいわれ、おいしい食べ物が多く出回ります。旬の食べ物は、味が良く栄養が豊富です。給食でもさつま芋やきのこを使った献立を予定しています。食事・運動・睡眠のリズムを整え、元気に過ごしましょう。

給食から学ぶ「五大栄養素」

五大栄養素とは、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンのことを指します。私たちが生きていくうえでそれぞれが重要な働きをしています。日々の給食では、この五大栄養素がしっかりとれるよう、献立を作成しています。給食を例に栄養素の種類や働きを見てみましょう。

脂質

- 体内で分解されてエネルギー源になる
- 細胞膜などの構成成分になる

主な食品…油、マヨネーズ、ごまなど

たんぱく質

- 筋肉や血液など体を構成する成分となる
- エネルギー源としても利用される

主な食品…肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

炭水化物

- 麦ごはん
- さばの塩焼き
- じゃが芋入り野菜炒め
- かんぴょうのみそ汁
- 牛乳

炭水化物

糖質：体内でぶどう糖に分解され、体を動かすエネルギー源になる
食物繊維：腸の調子を整える

主な食品…ごはん、パン、めん、芋など

無機質(ミネラル)

(カルシウムや鉄など)

- 体の調子を整える
- 体の組織をつくる

主な食品…牛乳、乳製品、海藻など

ビタミン (A、B₁、B₂、C、Dなど)

- 体の調子を整える
- ほかの栄養素の働きを助ける役割がある

主な食品…野菜、きのこ、果物など

中学生に特に必要な栄養素～カルシウム・鉄～

カルシウムと鉄は、五大栄養素の中で無機質に分類されます。カルシウムは骨や歯の主成分となり、鉄は血液の成分になります。特に成長期の中学生には大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準(2025年版)では、中学生に必要な栄養量として表に示した数値が記載されています。乳製品や海藻を意識して食べましょう。

12～14歳	男子	女子
カルシウム(mg)	1,000	800
鉄(mg)	9	12.5

令和8年 10月分献立表(詳細版)

◎給食目標「バランスの良い食事について考えよう」 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。

川崎市中部学校給食センター ○献立

※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。

						1日(木)		麦ごはん ポークカレー ひじきのサラダ 牛乳 (乳)小		2日(金)		麦ごはん めかじきと大豆のみそがらめ もやし炒め けんちん汁 牛乳 (乳)							
						【献立のねらい】ひじきの栄養を知る		大豆について知る											
						●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.6 しょうが 0.3 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 炒めたまねぎ(冷) 23 たまねぎ 47 にんじん 32 水 50 じゃが芋 8 トマト水煮 2 カラメルソース 粗塩 1.4 こしょう 0.03 しょうゆ 2 ウスターソース 4 油 5.2 小麦粉 5.8 カレー粉 1 ●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 エネルギー 880 kcal		むきえだ豆(冷) 5 ゆで塩 5 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 ●けんちん汁 油 0.5 たんぱく質 30.4 g		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●めかじきと大豆のみそがらめ 揚げ油 2.5 めかじき(角) 50 しょうが 0.4 しょうゆ 1.5 片栗粉 9 水 5 赤みそ 4 砂糖 2 みりん 1 蒸し大豆 10 ●もやし炒め 油 0.5 ベーコン 3.6 たまねぎ 12 にんじん 6 もやし 50 ゆで塩 粗塩 0.3 こしょう 0.02 しょうゆ 0.7 片栗粉 0.5 ●けんちん汁 油 0.5 エネルギー 804 kcal		とり肉(皮つき) 20 ごぼう 10 にんじん 15 こんにゃく 15 水 0.6 こんぶ 4 厚けずり節(かつお) 35 じゃが芋 0.5 粗塩 粗塩 3.0 しょうゆ 3.6 長ねぎ 10 たんぱく質 33.1 g							
5日(月)		キムチビビンバ(麦ごはん) サムゲタン風スープ りんごゼリー 牛乳 (乳)		6日(火)		麦ごはん とり肉ののり塩から揚げ カルシウムたっぷりサラダ かんぴょうのみそ汁 牛乳 (乳)		7日(水)		麦ごはん 豚肉と生揚げの炒め煮 ツナサラダ タイビーエン 牛乳 (卵)(乳)		8日(木)		麦ごはん ぶりのたつた揚げ 大根ときゅうりの中華づけ たまねぎのみそ汁 牛乳 (乳)		9日(金)		麦ごはん ホイコーロー 塩だれ野菜 青菜と豆腐のスープ 牛乳 (乳)	
給食を通して友好都市(韓国富川市)を知る		◎減塩の調理法の工夫を知る		生揚げについて知る		「かわさきそだち」のきゅうりを味わう		◎不足しやすい食品について振り返る(野菜)											
●麦ごはん 精白米 102 米粒麦 8 ●キムチビビンバ(肉) 油 0.65 にんにく 0.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.3 しょうゆ 1.3 切り干し大根 3.5 たまねぎ 15 白菜刻みキムチ(冷) 15 砂糖 2 しょうゆ 2.5 にら 5 片栗粉 0.7 ●キムチビビンバ(野菜) もやし 30 にんじん 12 ほうれん草(冷) 12 ゆで塩 0.2 ごま油 1.3 長ねぎ 1.5 しょうゆ 3.9 ラー油 0.02 白いりごま 0.8 エネルギー 853 kcal		白すりごま 0.8 ●サムゲタン風スープ 油 0.5 にんにく 0.5 とり肉(皮なし) 17.5 とり肉(皮つき) 17.5 大根 30 にんじん 10 水 8 えのきたけ(冷) 13 長ねぎ 5 もち米 0.5 しょうが 1 粗塩 1 がらスープ 1.3 しょうゆ 0.5 ごま油 0.5 ●りんごゼリー りんごゼリー 40 友好都市献立 (韓国富川市) たんぱく質 36.6 g		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●とり肉ののり塩から揚げ 揚げ油 4 とり肉(皮つき) 80 粗塩 0.6 こしょう 0.03 酒 1.1 しょうゆ 1.1 あおさ 0.5 片栗粉 12 ●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 しらす干し 3 チーズ 5 ごまドレッシング 7 白すりごま 1 ●かんぴょうのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 20 たまねぎ 20 エネルギー 844 kcal		じゃが芋 4.8 赤みそ 4.8 白みそ 10 ほうれん草(冷) 10 ●豚肉と生揚げの炒め煮 油 0.6 豚肉(もも) 20 にんじん 10 粗塩 30 じゃが芋 30 水 55 生揚げ(冷) 2.5 砂糖 6 しょうゆ 10 片栗粉 1.1 ●ツナサラダ 切り干し大根 3.6 ホールコーン(冷) 8 きゅうり 10 ゆで塩 10 まぐろフレーク 1.1 しょうゆ 5 ドレッシング (マヨネーズタイプ卵不使用) 0.02 こしょう 0.5 しょうが 0.3 ●タイビーエン 油 0.5 しょうが 0.3 エネルギー 819 kcal		とり肉(皮なし) 5 とり肉(皮つき) 0.5 たまねぎ 20 水 10 にんじん 25 キャベツ 0.9 粗塩 0.02 こしょう 1.9 しょうゆ 1.3 がらスープ 5 うすら卵(水煮) 20 ごま油 0.5 ●ぶりのたつた揚げ 揚げ油 3 ぶり(角) 60 酒 0.9 しょうが 0.9 しょうゆ 5.1 片栗粉 10.8 ●大根ときゅうりの中華づけ 大根 34 きゅうり(市内産) 20 酢 2.4 砂糖 0.7 しょうゆ 4 白いりごま 1.2 ごま油 0.6 ラー油 0.02 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 45 たまねぎ 8 油揚げ(冷) 30 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 エネルギー 832 kcal		白みそ 4.8 ほうれん草(冷) 10 ●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8 ●ぶりのたつた揚げ 揚げ油 3 ぶり(角) 60 酒 0.9 しょうが 0.9 しょうゆ 5.1 片栗粉 10.8 ●大根ときゅうりの中華づけ 大根 34 きゅうり(市内産) 20 酢 2.4 砂糖 0.7 しょうゆ 4 白いりごま 1.2 ごま油 0.6 ラー油 0.02 ●たまねぎのみそ汁 水 0.6 こんぶ 6 厚けずり節(かつお) 45 たまねぎ 8 油揚げ(冷) 30 豆腐(冷) 4.8 赤みそ 4.8 エネルギー 832 kcal		たんぱく質 31.6 g		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8 ●ホイコーロー 油 0.5 ベーコン 4 にんにく 0.2 しょうが 0.3 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 水 1 酒 10 長ねぎ 60 キャベツ 60 ゆで塩 0.1 粗塩 3 しょうゆ 3 テンメンジャン 1.4 砂糖 0.5 オイスターソース 0.6 ごま油 0.2 片栗粉 2 ピーマン 5 ●塩だれ野菜 にんじん 10 もやし 40 ほうれん草(冷) 10 ゆで塩 0.8 ごま油 0.8 エネルギー 772 kcal		白いりごま 1.2 粗塩 0.4 ●青菜と豆腐のスープ 油 0.5 ベーコン 4 とり肉(皮つき) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 水 30 豆腐(冷) 1 粗塩 粗塩 1.3 こしょう 0.04 がらスープ 1.3 しょうゆ 1.2 片栗粉 0.6 小松菜 10 たんぱく質 31.5 g			

12日(月)	スポーツの日		13日(火)	かわさきホリデー・アンド・スタディ		14日(水)	ロールパン さつま芋のクリーム煮 ジュリエンスープ フルーツポンチ 牛乳		15日(木)	麦ごはん あじのカレー揚げ 煮びたし 大根のとりみ汁 牛乳		16日(金)	麦ごはん ハンバーグおろしソース 野菜ソテー パスタ入りミネストラスープ 牛乳																																																				
						◎炭水化物について知る				◎主食・主菜・副菜がそろった食事の良さを考える				パスタ入りミネストラスープを味わう																																																			
						●ロールパン ロールパン 60		スープの素 1.3 しょうゆ 0.4 粗塩 0.7 こしょう 0.04		●麦ごはん 精白米 97 米粒麦 8		厚けずり節(かつお) 4 とり肉(皮つき) 20 大根 35 しょうゆ 1.7 粗塩 0.8		●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8		こしょう 0.03 スープの素 1.2 トマトケチャップ 2.4 トマトビュレ 4.8 砂糖 0.24																																																	
						●さつま芋のクリーム煮 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 30 にんじん 15 粗塩 0.8 こしょう 0.03 チーズ 5 水 20 マカロニ 20 調理用牛乳 55 豆乳 5.4 油 4.5 小麦粉 4.5 さつま芋 30 ゆで塩 5 ほうれん草(冷) 5		●フルーツポンチ ミックスフルーツ 60 野菜入りゼリー 40		●あじのカレー揚げ 揚げ油 3 塩あじ(切り身・濃粉付) 60 砂糖 1.7 しょうゆ 3.2 酒 1.5 水 5 カレー粉 0.32		豆腐(冷) 35 片栗粉 2 ほうれん草(冷) 10 長ねぎ 5		●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 14 酢 0.6 みりん 2 片栗粉 0.4		ミックスビーンズ 10 キャベツ 15 ホイールマカロニ 8 ゆで塩 8																																																	
						●ジュリエンスープ 油 0.6 ベーコン 5 セロリ 1 にんじん 15 たまねぎ 25 水 35 キャベツ 35 エネルギー 859 kcal				●煮びたし 水 0.1 こんぶ 1.2 厚けずり節(かつお) 0.7 砂糖 0.3 粗塩 2 しょうゆ 2 みりん 1.5 油揚げ(冷) 8 にんじん 10 もやし 32 小松菜 10 ゆで塩 10				●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(冷) 10 粗塩 0.3 こしょう 0.02		●パスタ入りミネストラスープ 油 0.6 ベーコン 4.5 にんじん 10 たまねぎ 30 水 1.1 粗塩 1.1 エネルギー 804 kcal		たんぱく質 29.6 g																																															
19日(月)	麦ごはん とり肉のしょうが煮 ごまあえ すいとん 牛乳		20日(火)	麦ごはん 蒸ししゅうまい 春雨の塩炒め にらたまスープ 牛乳		21日(水)	タコライス(ごはん タコライスの具 ポイルキャベツ 粉チーズ) もずくスープ 牛乳		22日(木)	ごはん さばの塩焼き 五目豆 豚汁 牛乳		23日(金)	ごはん ごま塩 かぼちゃコロッケ 肉野菜炒め 春雨スープ 牛乳																																																				
すいとんについて知る						卵の栄養を知る						給食を通して友好都市(沖縄県那覇市)を知る						米について知る						ごまについて知る																																									
●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8						●麦ごはん 精白米 92 米粒麦 8						●ごはん 精白米 110						●ごはん 精白米 100						●ごはん 精白米 100						●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60						●ごま塩 黒いりごま 2.2 粗塩 0.11 水 1						●かぼちゃコロッケ 揚げ油 9.1 かぼちゃコロッケ 70						●肉野菜炒め 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 粗塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 22 キャベツ 15 粗塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5						●春雨スープ エネルギー 845 kcal						たんぱく質 27.6 g					
●とり肉のしょうが煮 とり肉(皮なし) 80 水 1 酒 3.2 しょうゆ 4.8 しょうが 0.9 たまねぎ 30 片栗粉 1.5						●蒸ししゅうまい しゅうまい 54						●タコライスの具 油 0.65 にんにく 0.26 豚ひき肉(もも) 39 酒 1.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.06 たまねぎ 33 セロリ 4 にんじん 13 ピーマン 6.5 トマト水煮 35 トマトケチャップ 13 ウスターソース 2 カレー粉 0.26 しょうゆ 2 粗塩 0.5 砂糖 0.3 大豆ミート(小粒) 8						●五目豆 油 0.6 とり肉(皮つき) 10 にんじん 15 ひじき 1 こんにやく 15 ゆで大豆 25 砂糖 2 しょうゆ 4						●豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 ごぼう 15 にんじん 15 大根 20 水 30 じゃが芋 35 豆腐(冷) 5.5 赤みそ 5.5 白みそ 5.5 長ねぎ 10						●さばの塩焼き 塩さば(切り身) 60						●ごま塩 黒いりごま 2.2 粗塩 0.11 水 1						●かぼちゃコロッケ 揚げ油 9.1 かぼちゃコロッケ 70						●肉野菜炒め 油 0.5 にんにく 0.3 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 粗塩 0.1 こしょう 0.01 にんじん 8 たまねぎ 15 もやし 22 キャベツ 15 粗塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.4 片栗粉 1 チンゲン菜 5						●春雨スープ エネルギー 845 kcal						たんぱく質 27.6 g					
●ごまあえ もやし 15 キャベツ 35 にんじん 5 ゆで塩 1 砂糖 3 しょうゆ 1.2 白いりごま 1.2 白すりごま 1.2						●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 7 粗塩 0.5 こしょう 0.01 しょうゆ 0.3 もやし 20 チンゲン菜 5 春雨 5 ごま油 0.2						●ポイルキャベツ キャベツ 40						●粉チーズ 粉チーズ(袋) 3						●もずくスープ エネルギー 762 kcal						たんぱく質 33.8 g						エネルギー 909 kcal						たんぱく質 37.2 g						エネルギー 845 kcal						たんぱく質 27.6 g											
エネルギー 766 kcal						たんぱく質 38.4 g						エネルギー 787 kcal						たんぱく質 29.5 g						エネルギー 762 kcal						たんぱく質 33.8 g						エネルギー 909 kcal						たんぱく質 37.2 g						エネルギー 845 kcal						たんぱく質 27.6 g											

26日(月)	麦ごはん きのこのストロガノフ キャベツのスープ煮 牛乳 (乳) (小)	27日(火)	麦ごはん チキン南蛮 タルタルソース 白菜のおかか煮 ジャが芋のみそ汁 牛乳 (乳)	28日(水)	給食休止日	29日(木)	マーボー丼(麦ごはん) 寒天の中華スープ ヨーグルト 牛乳 (乳)	30日(金)	切り干し大根のまぜごはん(しょうゆごはん) ちくわの磯辺揚げ 豆腐のみそ汁 牛乳 (乳) (小)
季節の食材のきのこを味わう		宮崎県の郷土料理 チキン南蛮を味わう				ヨーグルトについて知る		給食のまぜごはんについて知る	
●麦ごはん	キャベツ 66	●麦ごはん	水			●麦ごはん	粗塩 0.9	●しょうゆごはん	赤みそ 5
精白米 102	にんじん 6	精白米 92	こんぶ 0.6			精白米 102	こしょう 0.03	精白米 95	白みそ 5
米粒麦 8	スープの素 0.4	米粒麦 8	厚けずり節(かつお) 6			米粒麦 8	しょうゆ 1.7	しょうゆ 2	小松菜 10
●きのこのストロガノフ	粗塩 0.36	●チキン南蛮	たまねぎ 35			●マーボー丼	がらスープ 1.3	●切り干し大根のまぜごはんの具	
油 1.3	こしょう 0.02	揚げ油 4	えのきたけ(冷) 5			油 0.45	片栗粉 0.6	油 0.4	
豚肉(もも) 30	しょうゆ 0.3	とり肉(皮つき) 40	じゃが芋 40			にんにく 0.2	ほうれん草(冷) 5	とり肉(皮つき) 18	
豚肉(肩) 30		とり肉(皮なし) 40	赤みそ 4.8			しょうが 0.3	ごま油 0.6	にんじん 14	
赤ワイン 3.9		粗塩 0.2	白みそ 4.8			豆板醤 0.3	●ヨーグルト	油揚げ(冷) 7	
たまねぎ 52		こしょう 0.02	わかめ(冷) 6			豚ひき肉(もも) 20	ヨーグルト 100	切り干し大根 6.6	
エリンギ(冷) 11		酒 1.2				大豆ミート(小粒) 6	水	水	
えのきたけ(冷) 15		片栗粉 12				砂糖 1.3		酒 0.9	
マッシュルーム(水煮) 8		水 2.4				しょうゆ 5		砂糖 1.8	
にんじん 30		酢 2.4				トマトケチャップ 7		しょうゆ 6.1	
水		しょうゆ 3.68				水		みりん 0.9	
粗塩 1		砂糖 2.4				赤みそ 6.2		さやいんげん(冷) 4	
こしょう 0.07		●タルタルソース				デンメンジャン 1.2		●ちくわの磯辺揚げ	
デミグラスソース 15.6		タルタルソース(袋) 8				豆腐(冷) 95		揚げ油 6.5	
トマトケチャップ 6.5		(卵不使用)				長ねぎ 14		焼きちくわ 50	
ウスターソース 5.2		●白菜のおかか煮				片栗粉 1		小麦粉 5	
しょうゆ 1.3		しょうゆ 2.3				ラー油 0.3		あおさ 0.3	
たまねぎ 32		油 50				●寒天の中華スープ		●豆腐のみそ汁	
カラメルソース 2		白菜 20				油 0.5		水	
小麦粉 5.8		もやし 10				とり肉(皮つき) 20		こんぶ 0.6	
生クリーム 3.9		小松菜 10				たまねぎ 20		厚けずり節(かつお) 6	
●キャベツのスープ煮		ゆで塩				にんじん 10		たまねぎ 30	
油 0.6		けずり節(かつお) 0.8				水		豆腐(冷) 35	
ベーコン 4.8		●じゃが芋のみそ汁				こんにゃく寒天 0.8			
エネルギー 865 kcal	たんぱく質 30.5 g	エネルギー 807 kcal	たんぱく質 33.6 g			白菜 25		エネルギー 781 kcal	たんぱく質 28.1 g