令和8年12月献立表　中部学校給食センター　C献立

川崎市教育委員会事務局

月	火	水	木	金
学校給食費の口座振替日 【第6期】(11月分) 11月 30日(月) 【第7期】(12月分) 1月 4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。	1日 肉丼 （麦ごはん） ヒカド りんご 牛乳★ (乳) 809kcal 35.4g	2日 麦ごはん のりかつおふりかけ 揚げぎょうざ (小) もやし炒め ピリ辛中華スープ 牛乳★ (乳) 765kcal 24.4g	3日 ロールパン★ (小) ハムのクリーム ペンネ (乳)(小) ベジタブルスープ みかん 牛乳★ (乳) 791kcal 33.2g	4日 能登復興応援メニュー ごはん ぶりの塩こうじから揚げ 切り干し大根の ベーコン煮 めった汁 牛乳★ (乳) 898kcal 33.6g
7日 麦ごはん とり肉のマーマレード マヨソース ボイル野菜 和風ドレッシング ポトフ 牛乳★ (乳) 901kcal 34.1g	8日 マーボー丼 （麦ごはん） 野菜スープ いちごヨーグルト★ (乳) 牛乳★ (乳) 841kcal 35.1g	9日 麦ごはん カレーチキン バジルポテト 白菜のクリーム スープ (乳) 牛乳★ (乳) 766kcal 32.9g	10日 麦ごはん コロッケ (小) 中濃ソース もやしのおかか炒め 卵と冬野菜の和風汁 (卵) 牛乳★ (乳) 801kcal 25.0g	11日 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★ (乳) 833kcal 31.2g
14日 ハヤシライス (乳)(小) （麦ごはん） ひじきのサラダ 牛乳★ (乳) 874kcal 30.2g	15日 麦ごはん ちくわの磯辺揚げ (小) 彩り野菜とじゃこの 甘辛そぼろ炒め 白菜のとろみ汁 牛乳★ (乳) 777kcal 30.5g	16日 麦ごはん 生揚げのキムチ炒め バンバンジーサラダ わかめとコーンのスープ 牛乳★ (乳) 759kcal 26.4g	17日 冬至の行事食 ごはん さばのゆずみそかけ きんぴらごぼう かぼちゃ入りけんちん汁 牛乳★ (乳) 897kcal 34.0g	18日 麦ごはん ハンバーグ梨ソース (小) ポテトサラダ 春雨スープ 牛乳★ (乳) 785kcal 29.1g
21日 かながわ産品学校給食デー 麦ごはん 冬野菜のカレー (小) コーンソテー 牛乳★ (乳) 876kcal 31.3g	22日 ごはん すき焼き煮 ごま酢あえ 豆腐のみそ汁 牛乳★ (乳) 787kcal 32.8g			

学校給食についてのアンケートのお願い

アンケートは 12月18日(金)まで回答できます。ぜひご協力ください。

【生徒向け】 https://forms.gle/mBL3zvWcYUWtL5e88

【保護者向け】 https://forms.gle/z91vWbu5WfopBoaa6

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。能登の食文化や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。

「かわさきそだち」の梨をハンバーグのソースにします！

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、市内産多摩川梨で作った**「なしピューレ」**をしょうゆ、砂糖、酢と合わせ、ハンバーグのソースにします。皮にきずや傷みがあり、販売に適さない梨を無駄なく使用しています。

かながわ産品学校給食デー

県内産の食材の活用を通し、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちや大切さについて学び、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、米、にんじん、大根、牛乳の予定です。

※県内産の食材は、米、牛乳です。大根、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」市内産の食品**

- 2日　ピリ辛中華スープ「白菜」
- 8日　野菜スープ「キャベツ」
- 11日　具だくさん！ちゃんこなべ風スープ「大根」「白菜」
- 14日　ひじきのサラダ「キャベツ」
- 17日　かぼちゃ入りけんちん汁「大根」「長ねぎ」
- 18日　ハンバーグ梨ソース「なしピューレ（多摩川梨）」
- 21日　冬野菜のカレー「にんじん」「大根」
- 22日　すき焼き煮「長ねぎ」

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。

（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。

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

○給食センターだよりもご覧ください。

給食センターだより

～みんなで創る「健康給食」～

令和８年 12月号

寒さが厳しくなる12月は、体調を崩しやすい時期です。寒さに負けず元気に過ごすためには、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をとることが大切です。

特に、大根や白菜、ほうれん草などの冬野菜には、ビタミンや食物せんいが多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。給食では、旬の冬野菜を積極的に取り入れ、季節を感じられる献立を提供しています。

冬野菜の特徴と魅力



野菜には、ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいが豊富に含まれています。特に緑黄色野菜に多いビタミンA・C・Eは、健康な体づくりや免疫機能を支える大切な栄養素です。

根菜類（大根、ごぼう、にんじん、れんこんなど）を中心とした冬野菜は、体を内側から温める働きがあります。また、冬の寒さにさらされた根菜類は糖分を蓄えるため、甘みが増すのが特徴です。食物せんいも多く、お腹の調子を整えるのに役立ちます。

給食では、さまざまな冬野菜を取り入れています。旬の味を楽しみながら、元気な体を作りましょう。

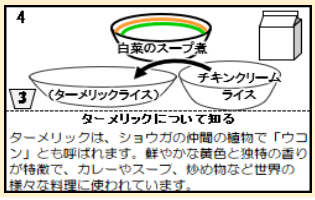
食育の取組を紹介します

給食センターでは、子どもたちが生涯にわたって健康な食生活を送ることができるよう、学校と連携してさまざまな食育活動を行っています。

◆給食を通した食育資料

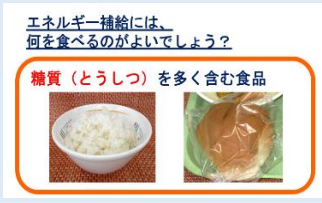
食べ物の大切さや健康との関わりについてや、旬の食材や栄養、地場産物等についての食育資料を作成しています。





◆食育授業の取組

特別活動や総合的な学習の時間等を通して、「成長期の食生活」や「熱中症の予防」等の授業を行っています。





◆給食センター紹介動画の活用

動画を活用し、各給食センターで行っている安全でおいしい給食づくりの工夫や調理の様子を紹介しています。



◆保護者向け試食会

保護者の皆様に学校給食への理解を深めていただくため、学校給食試食会を開催しています。

写真や動画を活用し、献立の工夫や給食ができるまでの様子について説明することで、学校給食について知っていただく機会となっています。



＊説明スライドの一部です

給食は、栄養をとるだけでなく、食べ物や生産者への感謝の気持ちを育み、望ましい食習慣を身につける大切な学びの場です。これからも給食を通して食への関心を深め、健康な毎日につなげていきましょう。

発行：川崎市教育委員会事務局健康給食推進室　南部・中部・北部学校給食センター

令和8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。

※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。

1日（火）
肉丼（麦ごはん） ヒカド
りんご　牛乳　乳

【献立のねらい】新献立　郷土料理のヒカドについて知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 肉丼	
油	1.2
しょうが	0.25
豚肉（もも）	35
豚肉（肩）	35
にんにく	0.4
酒	0.6
こんにゃく	30
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
● ヒカド	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
とり肉（皮つき）	10
まぐろ（角）	15
粗塩	0.3
酒	1
大根	20
にんじん	8
さつま芋	25
しょうゆ	3
粗塩	0.3
片栗粉	0.5
長ねぎ	4
● りんご	
りんご	35.88
塩水	

エネルギー 809 kcal　たんぱく質 35.4 g

2日（水）
麦ごはん　のりかつおふりかけ
揚げぎょうざ　もやし炒め
ピリ辛中華スープ　牛乳　乳 小

◎「かわさきそだち」の白菜の魅力を知る

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● のりかつおふりかけ	
のりかつおふりかけ（袋）	1.3
● 揚げぎょうざ	
揚げ油	2.4
野菜ぎょうざ	60
● 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
● ピリ辛中華スープ	
油	0.6
豆板醤	0.1
にんにく	0.6
とり肉（皮つき）	20
たまねぎ	15
水	
白菜（市内産）	35
粗塩	0.9
こしょう	0.02
がらスープ	1.3
しょうゆ	2.4
豆腐（冷）	20
片栗粉	0.6
ラー油	0.1
ごま油	0.5

エネルギー 765 kcal　たんぱく質 24.4 g

3日（木）
ロールパン　ハムのクリームペンネ
ベジタブルスープ　みかん　牛乳　乳 小

◎みかんの栄養を知る

● ロールパン	
ロールパン	60
● ハムのクリームペンネ	
油	1
にんにく	0.4
とり肉（皮なし）	20
ポークハム	20
たまねぎ	35
にんじん	10
粗塩	0.5
こしょう	0.05
チーズ	5
しょうゆ	0.4
調理用牛乳	30
豆乳	3
生クリーム	5
油	1.5
小麦粉	1.5
ペンネマカロニ	27
ゆで塩	
ほうれん草（冷）	5
● ベジタブルスープ	
油	0.65
ベーコン	4
たまねぎ	30
にんじん	20
水	
粗塩	0.8
こしょう	0.03
スープの素	1.3
じゃが芋	30
ミックスビーンズ	15
片栗粉	0.65
さやいんげん（冷）	5
● みかん	
みかん	80

エネルギー 791 kcal　たんぱく質 33.2 g

4日（金）
ごはん　ぶりの塩こうじから揚げ
切り干し大根のベーコン煮　めった汁
牛乳　乳

能登の食材を知り復興を応援する

● ごはん	
精白米	100
● ぶりの塩こうじから揚げ	
揚げ油	3
ぶり（角）	60
にんにく	0.2
しょうが	0.2
酒	0.4
粗塩	0.2
しょうゆ	0.2
みりん	0.2
液体塩こうじ	4.6
片栗粉	10.8
● 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
にんじん	11
水	
こんぶ	0.1
厚けずり節（かつお）	1.2
砂糖	0.6
しょうゆ	2.9
みりん	1.1
むきえだ豆（冷）	5
● めった汁	
ごま油	0.6
豚肉（もも）	10
豚肉（肩）	10
ごぼう	15
にんじん	20
こんにゃく	12
水	
大根	25
さつま芋	25
赤みそ	7
白みそ	4
能登白ねぎ	10

能登復興応援メニュー

エネルギー 898 kcal　たんぱく質 33.6 g

7日（月）
麦ごはん　とり肉のマーマレードマヨソース
ボイル野菜　和風ドレッシング
ポトフ　牛乳　乳

◎体を温める料理を味わう

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● とり肉のマーマレードマヨソース	
揚げ油	3.5
とり肉（皮つき）	35
とり肉（皮なし）	35
酒	1.3
しょうゆ	0.9
粗塩	0.3
こしょう	0.01
しょうが	0.2
ごま油	0.3
片栗粉	10.5
ドレッシング（マヨネーズタイプ卵不使用）	8.8
マーマレード	5.6
豆乳	6.5
● ボイル野菜	
にんじん	10
ホールコーン（冷）	20
むきえだ豆（冷）	5
キャベツ	20
ゆで塩	
● 和風ドレッシング	
和風ドレッシング（袋）	8.8
● ポトフ	
油	0.6
ベーコン	5
にんじん	15
たまねぎ	25
水	
じゃが芋	30
大根	30
ウインナーソーセージ	18
粗塩	0.8
こしょう	0.02
スープの素	1.2
さやいんげん（冷）	6

エネルギー 901 kcal　たんぱく質 34.1 g

8日（火）
マーボー丼（麦ごはん） 野菜スープ
いちごヨーグルト　牛乳　乳

「かわさきそだち」のキャベツを味わう

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● マーボー丼	
油	0.45
にんにく	0.2
しょうが	0.3
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
水	
赤みそ	6.2
テンメンジャン	1
豆腐（冷）	95
長ねぎ	14
片栗粉	1
ラー油	0.3
● 野菜スープ	
油	0.6
とり肉（皮つき）	15
にんじん	15
水	
もやし	32
キャベツ（市内産）	23
粗塩	1
こしょう	0.04
がらスープ	1.3
しょうゆ	1.3
片栗粉	1.3
にら	5
ごま油	0.6
● いちごヨーグルト	
いちごヨーグルト	100

エネルギー 841 kcal　たんぱく質 35.1 g

9日（水）
麦ごはん　カレーチキン　バジルポテト
白菜のクリームスープ　牛乳　乳

バジルについて知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● カレーチキン	
とり肉（もも皮なし・切り身）	70
粗塩	0.35
こしょう	0.04
カレー粉	0.35
しょうゆ	1.17
白ワイン	1.17
● バジルポテト	
油	0.5
にんにく	0.3
たまねぎ	15
粗塩	0.2
こしょう	0.02
バジルペースト	1
じゃが芋	60
ゆで塩	
● 白菜のクリームスープ	
油	0.4
ベーコン	5
たまねぎ	20
にんじん	10
粗塩	0.8
こしょう	0.05
水	
スープの素	1.3
白菜	55
調理用牛乳	55
脱脂粉乳	5
米粉	4.5

エネルギー 766 kcal　たんぱく質 32.9 g

10日（木）
麦ごはん　コロッケ　中濃ソース
もやしのおかか炒め
卵と冬野菜の和風汁　牛乳　卵 乳 小

◎免疫力を高める食品を知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● コロッケ	
揚げ油	10.4
コロッケ	80
● 中濃ソース	
中濃ソース	7
● もやしのおかか炒め	
ごま油	0.5
にんじん	8
もやし	54
ゆで塩	
砂糖	0.7
しょうゆ	2.8
チンゲン菜	10
けずり節（かつお）	0.8
白いりごま	1.2
● 卵と冬野菜の和風汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
にんじん	10
大根	30
みりん	1.5
粗塩	0.8
しょうゆ	1.5
豆腐（冷）	25
片栗粉	0.6
卵	20
ほうれん草（冷）	5

エネルギー 801 kcal　たんぱく質 25.0 g

11日（金）
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　乳

◎「かわさきそだち」の大根を味わう

● ごはん	
精白米	105
● ツナそぼろ	
水	
にんじん	22
まぐろフレーク	46
酒	2
砂糖	2
しょうゆ	2.6
● おひたし	
水	
こんぶ	0.1
厚けずり節（かつお）	1.2
砂糖	0.5
しょうゆ	2.9
みりん	1
油揚げ（冷）	8
もやし	42
小松菜	10
ゆで塩	
● 具だくさん！ちゃんこなべ風スープ	
水	
こんぶ	0.3
厚けずり節（かつお）	2
とり肉（皮つき）	15
にんじん	8
大根（市内産）	25
とり肉団子	15
酒	0.3
粗塩	0.9
しょうゆ	1
がらスープ	1
豆腐（冷）	20
白菜（市内産）	29
白玉団子（冷）	20
長ねぎ	5

エネルギー 833 kcal　たんぱく質 31.2 g

14日（月）

ハヤシライス（麦ごはん）
ひじきのサラダ　牛乳　（乳）（小）

赤ワインの調理効果について知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● 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	38
炒めたまねぎ（冷）	20
にんじん	26
水	
粗塩	1
こしょう	0.01
じゃが芋	35
トマト水煮	10
トマトケチャップ	12
デミグラスソース	6.5
ウスターソース	4.6
しょうゆ	2
砂糖	0.1
油	5.7
小麦粉	6.4
生クリーム	3
● 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（市内産）	20
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

エネルギー　**874** kcal　たんぱく質　**30.2** g

15日（火）

麦ごはん　ちくわの磯辺揚げ
彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め
白菜のとろみ汁　牛乳　（乳）（小）

◎とろみの効果を知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ちくわの磯辺揚げ	
揚げ油	6.5
焼きちくわ	50
小麦粉	5
あおさ	0.3
水	
● 彩り野菜とじゃこの甘辛そぼろ炒め	
油	0.4
豚ひき肉（もも）	9
たまねぎ	20
にんじん	15
しらす干し	2
大豆ミート（小粒）	5
みりん	1.2
砂糖	1.4
しょうゆ	4.4
小松菜	10
ゆで塩	
片栗粉	0.4
ごま油	0.3
● 白菜のとろみ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
とり肉（皮つき）	20
にんじん	10
豆腐（冷）	30
白菜	35
粗塩	0.9
しょうゆ	1.2
片栗粉	2
ほうれん草（冷）	5

エネルギー　**777** kcal　たんぱく質　**30.5** g

16日（水）

麦ごはん　生揚げのキムチ炒め
バンバンジーサラダ
わかめとコーンのスープ　牛乳　（乳）

バンバンジーサラダを味わう

● 麦ごはん	
精白米	97
米粒麦	8
● 生揚げのキムチ炒め	
油	0.5
豚肉（もも）	10
豚肉（肩）	10
たまねぎ	30
白菜刻みキムチ（冷）	10
酒	0.5
がらスープ	1
しょうゆ	2.8
砂糖	0.4
片栗粉	1
生揚げ（冷）	35
にら	6
ごま油	0.5
● バンバンジーサラダ	
にんじん	5
もやし	18
きゅうり	12
ゆで塩	
チキンフレーク	15
しょうゆ	1.6
酢	1.4
砂糖	1
ねりごま（白）	3
白すりごま	0.5
● わかめとコーンのスープ	
ベーコン	4.8
水	
にんじん	10
たまねぎ	30
ホールコーン（冷）	20
粗塩	0.9
こしょう	0.03
がらスープ	1.5
しょうゆ	1.8
片栗粉	1.3
わかめ（冷）	13

エネルギー　**759** kcal　たんぱく質　**26.4** g

17日（木）

ごはん　さばのゆずみそかけ
きんぴらごぼう
かぼちゃ入りけんちん汁　牛乳　（乳）

冬至の行事食を味わう

● ごはん	
精白米	100
● さばのゆずみそかけ	
さば（切り身）	60
酒	2
水	1.8
酒	0.9
赤みそ	2.3
白みそ	2.3
砂糖	2.3
みりん	2.7
ゆずピューレ（冷）	0.9
片栗粉	0.3
● きんぴらごぼう	
油	0.5
豚肉（もも）	8
豚肉（肩）	8
ごぼう	22
こんにゃく	12
にんじん	17
砂糖	1.5
しょうゆ	3.2
みりん	1.3
白いりごま	0.8
ごま油	0.2
● かぼちゃ入りけんちん汁	
油	0.5
とり肉（皮つき）	18
にんじん	15
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
大根（市内産）	26
粗塩	0.5
豆腐（冷）	36
しょうゆ	3.6
長ねぎ（市内産）	9
かぼちゃ（冷）	30

冬至の行事食

エネルギー　**897** kcal　たんぱく質　**34.0** g

18日（金）

麦ごはん　ハンバーグ梨ソース
ポテトサラダ　春雨スープ　牛乳　（乳）（小）

「かわさきそだち」の梨について知る

● 麦ごはん	
精白米	92
米粒麦	8
● ハンバーグ梨ソース	
ハンバーグ	80
油	0.2
たまねぎ	10
水	7
砂糖	0.2
しょうゆ	2.4
酢	0.5
なしピューレ（市内産）	10
片栗粉	0.3
● ポテトサラダ	
じゃが芋	55
にんじん	8
きゅうり	8
たまねぎ	8
ゆで塩	
粗塩	0.3
砂糖	0.5
酢	0.5
こしょう	0.02
水	0.5
ドレッシング（マヨネーズタイプ卵不使用）	5.6
● 春雨スープ	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	4
とり肉（皮つき）	15
たまねぎ	30
にんじん	10
粗塩	1
こしょう	0.02
しょうゆ	1.2
春雨	5
片栗粉	0.6
チンゲン菜	5

エネルギー　**785** kcal　たんぱく質　**29.1** g

21日（月）

麦ごはん　冬野菜のカレー
コーンソテー　牛乳　（乳）（小）

◎冬野菜について知る

● 麦ごはん	
精白米	102
米粒麦	8
● 冬野菜のカレー	
油	0.65
にんにく	0.6
しょうが	0.3
たまねぎ	40
豚肉（もも）	30
豚肉（肩）	30
赤ワイン	1.5
炒めたまねぎ（冷）	20
にんじん（市内産）	21
水	
じゃが芋	35
大根（市内産）	50
カラメルソース	2
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
ほうれん草	5
ゆで塩	
● コーンソテー	
油	0.3
ベーコン	2.4
にんじん	10
ホールコーン（冷）	40
むきえだ豆（冷）	10
粗塩	0.4
こしょう	0.02

かながわ産品
学校給食デー

エネルギー　**876** kcal　たんぱく質　**31.3** g

22日（火）

ごはん　すき焼き煮　ごま酢あえ
豆腐のみそ汁　牛乳　（乳）

◎「かわさきそだち」の長ねぎの香りや甘みを味わう

● ごはん	
精白米	105
● すき焼き煮	
油	0.6
豚肉（もも）	30
豚肉（肩）	30
酒	1
にんじん	15
しらたき	30
えのきたけ（冷）	10
水	
砂糖	2.4
しょうゆ	6.2
みりん	0.4
長ねぎ（市内産）	20
● ごま酢あえ	
切り干し大根	3
もやし	15
にんじん	10
ホールコーン（冷）	10
小松菜	5
ゆで塩	
酢	1
砂糖	1.2
粗塩	0.2
しょうゆ	2
白いりごま	0.5
白すりごま	0.5
● 豆腐のみそ汁	
水	
こんぶ	0.6
厚けずり節（かつお）	6
たまねぎ	35
油揚げ（冷）	7
豆腐（冷）	40
赤みそ	5
白みそ	5
わかめ（冷）	5

エネルギー　**787** kcal　たんぱく質　**32.8** g