

令和3年度

# 6月給食だより

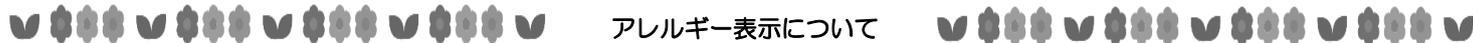
☆今月の目標☆



よくかんで  
たべよう



太陽の日差しがだんだんと強く感じ、本格的な夏の季節を迎えるころになりました。6月は、「食育月間」となっています。普段、何気なく食事をしていますが、食は生きるためには必要なもので、食べることは生きることにもつながります。ぜひこの機会に、「食」についてご家庭でも考える機会にしてほしいと思います。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。  
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

|      |   |
|------|---|
| 表示義務 | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば  |
| 表示推奨 | いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド |

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにかが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3~4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

うるま市立勝連学校給食センター TEL:978-2103 FAX:978-2105

|               |       |         |       |        |    |        |      |         |
|---------------|-------|---------|-------|--------|----|--------|------|---------|
| 1食当たりの栄養価 基準値 | エネルギー | 650 Kal | たんぱく質 | 21~33g | 脂質 | 14~22g | 炭水化物 | 81~106g |
|---------------|-------|---------|-------|--------|----|--------|------|---------|

| 欠食行事等 | 日         | 献立名         | 黄(き)の食品<br>エネルギーになる<br>炭水化物・脂質 | 赤(あか)の食品<br>体をつくる<br>たんぱく質・無機質     | 緑(みどり)の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン・無機質                | その他調味料など   | 揚げ油 |
|-------|-----------|-------------|--------------------------------|------------------------------------|--|--|-----|
|       | 1日<br>(火) | 牛乳          |                                | 牛乳                                 |  |  |     |
|       |           | アーサ入りごはん    | 米 麦<br>ラード(大豆) こめ油             | 豚肉 豚三枚肉<br>チキアギ(大豆) アーサ<br>油揚げ(大豆) | 人参 しいたけ<br>あお豆(大豆)                               | みりん しょうゆ(小麦・大豆)<br>料理酒 ぬちまーす 花かつお<br>ポークパイオン(豚)  |     |
|       |           | 厚揚げのきのこあんかけ | 三温糖 かたくり粉                      | 厚揚げ(大豆)                            | えのき しめじ 生姜<br>人参 ねぎ                              | しょうゆ(小麦・大豆) みりん<br>花かつお  |     |
|       |           | きんぴらごぼう     | 三温糖 白ごま ごま油                    | 豚肉                                 | ごぼう 人参 なら<br>こんにやく きくらげ                          | しょうゆ(小麦・大豆) みりん<br>七味唐辛子(ごま) ぬちまーす<br>花かつお   |     |
|       |           | くだもの        |                                |                                    | レッドグローブ(予定)                                      |  |     |
|       |           | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 608 kcal               | たんぱく質 25.8 g                       | 脂質 22.7 g  | 炭水化物 75.3 g  |     |
|       | 2日<br>(水) | 牛乳          |                                | 牛乳                                 |  |  |     |
|       |           | コッペパン       | コッペパン<br>(小麦・乳・大豆)             |                                    |  |  |     |
|       |           | 野菜とチキンのトマト煮 | じゃが芋 三温糖<br>こめ油 かたくり粉          | 鶏肉 大豆                              | 人参 玉ねぎ なす<br>しめじ ブロッコリー<br>トマトダイス<br>トマトピューレ     | おろしにんにく ケチャップ<br>デミグラスソース(小麦・鶏)<br>ウスターソース(大豆・りんご)<br>赤ワイン チキンパイオン(鶏)<br>ぬちまーす こしょう<br>ぬちまーす こしょう<br>ジェノバペースト(乳) |     |
|       |           | 魚のジェノバソース焼き |                                | ホキ                                 |  |  |     |
|       |           | くだもの        |                                |                                    | パイナップル(予定)                                       |  |     |
|       |           | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 607 kcal               | たんぱく質 33.7 g                       | 脂質 17.5 g  | 炭水化物 77.2 g  |     |
|       | 3日<br>(木) | 牛乳          |                                | 牛乳                                 |  |  |     |
|       |           | 麦ごはん        | 米 麦                            |                                    |  |  |     |
|       |           | 八宝菜         | ごま油 かたくり粉                      | 豚肉 うずら卵 えび<br>いか                   | チンゲン菜 白菜 人参<br>玉ねぎ 竹の子 きくらげ<br>しいたけ ヤングコーン<br>生姜 | おろしにんにく ぬちまーす<br>ポークパイオン(豚) 料理酒<br>オイスターソース<br>しょうゆ(小麦・大豆)   |     |
|       |           | ショーロンポー     | ショーロンポー(小麦・ごま・大豆・豚)            |                                    |  |  |     |
|       |           | モーウイのキムチ和え  | 三温糖                            | ツナ 系けずり                            | モーウイ きゅうり 人参                                     | キムチの素(りんご・大豆・<br>魚介類・えび・小麦・鶏)<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>米酢(小麦) ぬちまーす   |     |
|       |           | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 599 kcal               | たんぱく質 24.8 g                       | 脂質 15 g  | 炭水化物 89.5 g  |     |

| 欠食行事等  | 日   | 献立名                                | 黄(き)の食品<br>エネルギーになる<br>炭水化物・脂質              | 赤(あか)の食品<br>体をつくる<br>たんぱく質・無機質    | 緑(みどり)の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン・無機質                            | その他調味料など  | 揚げ油                   |
|--|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|--|---|-----------------------|
| カミカミ献立<br> | 4日<br>(金)   | 牛乳                                 |   |                                   |  |   | 揚げ油③<br>小麦<br>乳<br>大豆 |
|  |   | 玄米入りごはん                            | 米 モチ玄米                                      |                                   |  |   |                       |
|  |   | じゃが芋のみそ汁                           | じゃが芋  | わかめ 油揚げ(大豆)<br>赤みそ(大豆)<br>麦みそ(大豆) | 人参 長ねぎ   | みりん 花かつお  |                       |
|  |   | カミカミかまぼこ                           | かたくり粉 大豆油                                   | すりみ(大豆) ひじき<br>いかゲソ               | ごぼう 人参 なら  |   |                       |
|  |   | かんぴょうの和え物                          | ごま油 三温糖 白ごま                                 | 糸かまぼこ                             | かんぴょう 人参<br>キャベツ 小松菜   | しょうゆ(小麦・大豆)<br>りんご酢(りんご)<br>シークァーサー果汁 ぬちまーす             |                       |
|  | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 590 kcal                   | たんぱく質 25.3 g                                | 脂質 15.4 g                         | 炭水化物 87.6 g  |   |                       |
| 7日<br>(月)  | 牛乳  |                                    | 牛乳  |                                   |  |   |                       |
|  | コーンピラフ  | 米 こめ油                              |   | 鶏肉 ベーコン(豚)                        | コーン 人参 玉ねぎ<br>あお豆(大豆)<br>赤ピーマン                               | 白ワイン おろしにんにく<br>ぬちまーす こしょう<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>ポークブイヨン(豚) |                       |
|  | 焼きじゃがバター  | 焼きじゃがバター(乳)                        |   |                                   |  |   |                       |
|  | キャベツのツナサラダ  | 三温糖 オリーブ油                          | ツナ  |                                   | キャベツ きゅうり<br>もやし 人参  | りんご酢(りんご) ぬちまーす<br>こしょう                                 |                       |
|  | くだもの  |                                    |   |                                   | りんご(予定)  |   |                       |
|  | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 561 kcal                   | たんぱく質 17.1 g                                | 脂質 15.9 g                         | 炭水化物 86 g  |   |                       |
| 8日<br>(火)  | 牛乳  |                                    | 牛乳  |                                   |  |   |                       |
|  | 麦ごはん  | 米 麦                                |   |                                   |  |   |                       |
|  | みそンブサー  | 三温糖 こめ油<br>かたくり粉                   | 豚肉 ポーク(豚・鶏)<br>豆腐(大豆)<br>赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆) | 冬瓜 人参 こんにゃく<br>小松菜 生姜             | しょうゆ(小麦・大豆) みりん<br>ぬちまーす 料理酒 花かつお                            |   |                       |
|  | 魚の塩こうじ焼き  |                                    | さわら   |                                   |  | 塩こうじ  |                       |
|  | ひじきのごま酢和え   | すりごま 三温糖<br>ごま油                    | ひじき ツナ 錦糸卵                                  |                                   | きゅうり もやし 人参  | 特濃酢(小麦) ぬちまーす<br>しょうゆ(小麦・大豆)                            |                       |
|  | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 591 kcal                   | たんぱく質 31.3 g                                | 脂質 15.4 g                         | 炭水化物 81.4 g  |   |                       |
| 9日<br>(水)  | 牛乳  |                                    | 牛乳  |                                   |  |   |                       |
|  | わかめうどん  | うどん(小麦) こめ油                        | 豚肉 わかめ<br>なると(大豆)<br>油揚げ(大豆)                | 人参 長ねぎ 玉ねぎ<br>白菜 生姜 しいたけ          | しょうゆ(小麦・大豆) みりん<br>花かつお 煮干しだし(さば)<br>シママース                   |   |                       |
|  | にんにくの芽炒め  | 三温糖 かたくり粉<br>ごま油 こめ油               | 豚肉  | にんにくの芽 たけのこ<br>人参 玉ねぎ キャベツ<br>生姜  | おろしにんにく ぬちまーす<br>オイスターソース 料理酒<br>しょうゆ(小麦・大豆) 豆板醤             |   |                       |
|  | くがに芋の蒸しケーキ<br> | 小麦粉 黄金芋 三温糖<br>はちみつ<br>乳不使用バター(大豆) | 豆乳(大豆)                                      |                                   |  | ベーキングパウダー 重曹<br>ぬちまーす                                   |                       |
|  | ミニトマト   |                                    |   |                                   | ミニトマト  |   |                       |
|  | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 439 kcal                   | たんぱく質 21.1 g                                | 脂質 14.2 g                         | 炭水化物 58.2 g  |   |                       |
| 10日<br>(木)   | 牛乳  |                                    | 牛乳  |                                   |  |   |                       |
|  | 麦ごはん  | 米 麦                                |   |                                   |  |   |                       |
|  | いわしのつみれ汁  |                                    | いわしつみれ<br>(たまご・小麦・魚介類)                      | 人参 大根 ねぎ 生姜<br>たけのこ しいたけ          | 料理酒 ぬちまーす みりん<br>しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお<br>煮干しだし(さば)               |   |                       |
|  | もずく卵焼き  | こめ油                                | たまご もずく ツナ                                  | 人参 しいたけ 小松菜                       | しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお   |   |                       |
|  | 肉野菜炒め   | 三温糖 こめ油                            | 豚肉 豆腐(大豆)                                   | 人参 なら キャベツ<br>もやし                 | おろしにんにく みりん<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす                             |   |                       |
|  | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 597 kcal                   | たんぱく質 28.9 g                                | 脂質 17.7 g                         | 炭水化物 77.8 g  |   |                       |
| 11日<br>(金)   | 牛乳  |                                    | 牛乳  |                                   |  |   |                       |
|  | コッペパン   | コッペパン<br>(小麦・乳・大豆)                 |   |                                   |  |   |                       |
|  | 豆と穀物のチャウダー  | 五穀米 じゃが芋<br>小麦粉 こめ油<br>マーガリン(乳・大豆) | 大豆 レンズ豆 鶏肉<br>あさり 脱脂粉乳<br>白いんげんペースト         | 人参 玉ねぎ セロリ<br>ブロッコリー<br>マッシュルーム   | 白ワイン おろしにんにく<br>チキンブイヨン(鶏) カレー粉<br>カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)<br>ぬちまーす |   |                       |
|  | 魚のレモンソースかけ  | 三温糖 かたくり粉                          | 赤魚  |                                   | ぬちまーす こしょう<br>白ワイン レモン果汁<br>しょうゆ(小麦・大豆)                      |   |                       |
|  | ごぼうとナッツのサラダ   | アーモンド 三温糖<br>マヨネーズ(大豆)             |   | ごぼう 人参 きゅうり                       | りんご酢(りんご) ぬちまーす<br>しょうゆ(小麦・大豆)                               |   |                       |
|  | 一食当たりの栄養価   | エネルギー - 609 kcal                   | たんぱく質 30 g                                  | 脂質 20.3 g                         | 炭水化物 74 g  |   |                       |

| 欠食行事等                      | 日                | 献立名                                 | 黄(き)の食品<br>エネルギーになる<br>炭水化物・脂質             | 赤(あか)の食品<br>体をつくる<br>たんぱく質・無機質            | 緑(みどり)の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン・無機質                                     | その他調味料など   | 揚げ油        |
|----------------------------|------------------|-------------------------------------|--|---|---|--|------------|
| (旧暦)<br>グン<br>子<br>グニ<br>チ | 14日<br>(月)       | 牛乳                                  |  | 牛乳  |   |  | 揚げ油①<br>大豆 |
|                            |                  | クープジュシー                             | 米 こめ油 白ごま<br>ラード(大豆)                       | 豚肉 豚三枚肉<br>刻み昆布 油揚げ(大豆)                   | 人参 ごぼう しいたけ<br>ねぎ   | しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒<br>みりん ぬちまーす 花かつお  |            |
|                            |                  | 魚天ぶら                                | 小麦粉 かたくり粉<br>大豆油                           | マグロ たまご                                   |   | ぬちまーす こしょう   |            |
|                            |                  | マーミナチャンプルー                          | こめ油  | 豆腐(大豆) 豚肉<br>チキアギ(大豆) ツナ                  | もやし 人参 にはら  | しょうゆ(小麦・大豆)<br>ぬちまーす   |            |
|                            |                  | あまがし                                | あまがし                                       |   |   |  |            |
|                            |                  | 一食当たりの栄養価                           | エネルギー - 688 kcal                           | たんぱく質 33.4 g                              | 脂質 23.2 g   | 炭水化物 90.7 g  |            |
| 15日<br>(火)                 | 牛乳               |                                     | 牛乳   |   |   |  |            |
|                            | ビビンバ并            | 米                                   | 米 麦  |   |   |  |            |
|                            |                  | 肉                                   | 三温糖 こめ油 ごま油                                | 牛肉 豚肉                                     | 玉ねぎ 生姜  | おろしにんにく みりん 豆板醤<br>しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒<br>テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)                                  |            |
|                            |                  | ナムル                                 | 三温糖 ごま油 すりごま                               |   | もやし 人参 小松菜  | しょうゆ(小麦・大豆)  |            |
|                            | トマトと卵の中華スープ      | ごま油                                 | 鶏肉 ベーコン(豚)<br>絹ごし豆腐(大豆)<br>たまご             | トマトダイス 人参 冬瓜<br>玉ねぎ えのき しいたけ              | 花かつお チキンブイヨン(鶏)<br>しょうゆ(小麦・大豆) こしょう<br>ぬちまーす                          |  |            |
|                            | くだもの             |                                     |  | ネーブル(予定)                                  |   |  |            |
| 一食当たりの栄養価                  | エネルギー - 618 kcal | たんぱく質 28.4 g                        | 脂質 17.9 g                                  | 炭水化物 85 g                                 |   |  |            |
| 16日<br>(水)                 | 牛乳               |                                     | 牛乳   |   |   |  |            |
|                            | ナスミートスパゲティ       | スパゲティ(小麦)<br>三温糖 こめ油                | 豚ひき肉 牛ひき肉<br>豚レバー                          | なす 人参 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>トマトペースト<br>トマトダイス | ケチャップ おろしにんにく<br>デミグラスソース(小麦・鶏)<br>ウスターソース(大豆・りんご)<br>ぬちまーす こしょう 赤ワイン |  |            |
|                            | オムレツ             |                                     | カルシウムオムレツ<br>(たまご・大豆)                      |   |   |  |            |
|                            | ポテトサラダ           | じゃが芋 三温糖<br>マヨネーズ(大豆)<br>フレンチドレッシング | ハム(豚・大豆・鶏)<br>ヨーグルト(乳)                     | 人参 きゅうり                                   | ミツカン酢(小麦) こしょう<br>ぬちまーす   |  |            |
|                            | 一食当たりの栄養価        | エネルギー - 487 kcal                    | たんぱく質 18.3 g                               | 脂質 24.6 g                                 | 炭水化物 46.3 g   |  |            |
| 17日<br>(木)                 | 牛乳               |                                     | 牛乳   |   |   |  |            |
|                            | 麦ごはん             | 米 麦                                 |  |   |   |  |            |
|                            | ごま肉じゃが           | じゃが芋 三温糖<br>こめ油 すりごま<br>ねりごま        | 豚肉 白みそ(大豆)                                 | 人参 玉ねぎ 長ねぎ<br>生姜 しいたけ<br>こんにゃく            | しょうゆ(小麦・大豆) みりん<br>料理酒 ぬちまーす 花かつお                                     |  |            |
|                            | いかの塩焼き           |                                     | いか   |   | ぬちまーす 料理酒 こしょう  |  |            |
|                            | 小松菜の和え物          | 三温糖                                 | ちくわ(大豆) 糸げずり                               | 小松菜 もやし 人参                                | しょうゆ(小麦・大豆)<br>りんご酢(りんご) ぬちまーす  |  |            |
|                            | くだもの             |                                     |  | シードレス(予定)                                 |   |  |            |
| 一食当たりの栄養価                  | エネルギー - 642 kcal | たんぱく質 29 g                          | 脂質 14.3 g                                  | 炭水化物 100.7 g                              |   |  |            |
| 食育の日                       | 牛乳               |                                     | 牛乳   |   |   |  |            |
|                            | 麦ごはん             | 米 麦                                 |  |   |   |  |            |
|                            | うるまのまーさん汁        |                                     | 豚肉 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)                      | うるま市産野菜                                   | 花かつお  |  |            |
|                            | 豚の生姜焼き           | 三温糖 はちみつ                            | 豚肉   |   | しょうゆ(小麦・大豆) みりん<br>料理酒 おろし生姜  |  |            |
|                            | ゴーヤーチャンプルー       | こめ油                                 | 豚肉 ウィンナー(豚)<br>チキアギ(大豆) たまご<br>厚揚げ(大豆) 糸削り | ゴーヤー 人参                                   | しょうゆ(小麦・大豆)<br>ぬちまーす  |  |            |
|                            | 一食当たりの栄養価        | エネルギー - 601 kcal                    | たんぱく質 31 g                                 | 脂質 18.1 g                                 | 炭水化物 76.8 g   |  |            |
| 21日<br>(月)                 | 牛乳               |                                     | 牛乳   |   |   |  |            |
|                            | みそラーメン           | めん                                  | ラーメン(小麦・大豆)                                |   |   |  |            |
|                            |                  | スープ                                 | こめ油 ごま油                                    | 豚ひき肉 赤みそ(大豆)<br>赤だし(大豆・さば・鶏)              | にんにく 生姜 人参<br>もやし 長ねぎ コーン   | こしょう 料理酒 花かつお<br>ポークブイヨン(豚)<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>キド中華(小麦・乳・牛・大豆・<br>鶏・豚) ぬちまーす<br>ミツカン酢(小麦) |            |
|                            | じゃが芋の中華炒め        | じゃが芋 ごま油                            | 豚肉   | 人参 玉ねぎ<br>パクチョイ                           | オイスターソース みりん<br>ぬちまーす こしょう  |  |            |
|                            | くだもの             |                                     |  | ネーブル(予定)                                  |   |  |            |
|                            | 一食当たりの栄養価        | エネルギー - 601 kcal                    | たんぱく質 26 g                                 | 脂質 19 g                                   | 炭水化物 81.4 g   |  |            |

| 欠食行事等     | 日                   | 献立名                                | 黄(き)の食品<br>エネルギーになる<br>炭水化物・脂質 | 赤(あか)の食品<br>体をつくる<br>たんぱく質・無機質                      | 緑(みどり)の食品<br>体の調子を整える<br>ビタミン・無機質   | その他調味料など  | 揚げ油                     |
|-----------|---------------------|------------------------------------|--------------------------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------|
| 慰霊の日献立    | 22日<br>(火)          | 牛乳                                 |                                | 牛乳  |                                     |   | 揚げ油②<br>大豆<br>小麦<br>たまご |
|           |                     | カンダバージュージー                         | 米 麦 こめ油                        | 豚肉 ツナ<br>油揚げ(大豆)                                    | カンダバー 玉ねぎ<br>人参                     | 花かつお ポークブイオン(豚)<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす  |                         |
|           |                     | ウムニー                               | 紅芋 三温糖<br>グラニュー糖 もち粉           |   |                                     | シークアサー果汁 ぬちまーす  |                         |
|           |                     | スルルー小のから揚げ                         | 小麦粉 かたくり粉<br>大豆油               | きびなご  |                                     | ぬちまーす こしょう  |                         |
|           |                     | くだもの                               |                                |   | ネーブル(予定)                            |   |                         |
|           |                     | 一食当たりの栄養価                          | エネルギー - 506 kcal               | たんぱく質 22 g  | 脂質 15.3 g                           | 炭水化物 53.2 g   |                         |
|           | 24日<br>(木)          | 牛乳                                 |                                | 牛乳  |                                     |   |                         |
|           |                     | 食パン                                | 食パン(小麦・乳・大豆)                   |   |                                     |   |                         |
|           |                     | キャロットスープ                           | じゃが芋 小麦粉<br>マーガリン(乳・大豆)<br>こめ油 | 鶏肉 ベーコン(豚)<br>白いんげんペースト<br>脱脂粉乳                     | 裏ごし人参 人参<br>玉ねぎ セロリ パセリ<br>マッシュルーム  | ぬちまーす こしょう<br>チキンブイオン(鶏)<br>しょうゆ(小麦・大豆)   |                         |
|           |                     | チリコンカン                             | 三温糖 こめ油                        | 金時豆 牛ひき肉<br>豚ひき肉 豚レバー<br>大豆の華                       | 人参 玉ねぎ<br>にんにくの芽<br>ブルーベリー          | 赤ワイン おろしにんにく<br>ケチャップ チリパウダー<br>チリミックス(小麦・乳・豚)<br>ウスターソース(大豆・りんご)<br>ぬちまーす こしょう                         |                         |
|           |                     | フルーツヨーグルト                          | はちみつ                           | ヨーグルト(乳)  | パイン缶 みかん缶<br>黄桃缶(もも) パナナ<br>アロエ     |   |                         |
|           |                     | 一食当たりの栄養価                          | エネルギー - 712 kcal               | たんぱく質 28.5 g  | 脂質 22 g                             | 炭水化物 97.4 g   |                         |
|           | 25日<br>(金)          | 牛乳                                 |                                | 牛乳  |                                     |   |                         |
|           |                     | 麦ごはん                               | 米 麦                            |   |                                     |   |                         |
|           |                     | 豚肉と大根の煮物                           | 三温糖 こめ油                        | 豚肉 厚揚げ(大豆)<br>昆布 かまぼこ(大豆)                           | 大根 人参 こんにゃく<br>小松菜 しいたけ 生姜          | ぬちまーす 花かつお<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>みりん 料理酒  |                         |
|           |                     | さばねぎあんかけ                           | 三温糖 かたくり粉                      | さば  | 長ねぎ                                 | ぬちまーす こしょう みりん<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>おろし生姜 ミツカン酢(小麦)  |                         |
|           |                     | 梅みそ                                | 三温糖 白ごま こめ油                    | 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆) 糸げずり                             |                                     | 梅肉(りんご・大豆) 料理酒<br>みりん   |                         |
|           |                     | 一食当たりの栄養価                          | エネルギー - 678 kcal               | たんぱく質 32.6 g  | 脂質 20.8 g                           | 炭水化物 90.9 g   |                         |
|           | 28日<br>(月)          | 牛乳                                 |                                | 牛乳  |                                     |   |                         |
|           |                     | もちきびごはん                            | 米 もちきび                         |   |                                     |   |                         |
|           |                     | クーリジシ                              |                                | 豚肉 かまぼこ(大豆)<br>たまご                                  | 冬瓜 人参 ねぎ<br>しいたけ こんにゃく              | ぬちまーす 花かつお<br>しょうゆ(小麦・大豆)<br>ポークブイオン(豚)   |                         |
|           |                     | さばの黒糖みそ焼き                          | 黒糖                             | さば  |                                     | おろし生姜 みりん 料理酒<br>しょうゆ(小麦・大豆)  |                         |
|           |                     | ウンチューパー炒め                          | こめ油 ごま油                        | 厚揚げ(大豆) 豚肉<br>ツナ                                    | ウンチュー 人参 もやし                        | しょうゆ(小麦・大豆)<br>ぬちまーす  |                         |
|           |                     | 一食当たりの栄養価                          | エネルギー - 618 kcal               | たんぱく質 32 g  | 脂質 19.9 g                           | 炭水化物 75.3 g   |                         |
|           | 29日<br>(火)          | 牛乳                                 |                                | 牛乳  |                                     |   |                         |
|           |                     | チキンライス<br>オムライス<br>たまごシート<br>ケチャップ | 米 こめ油                          | 鶏肉  | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>マッシュルーム              | パプリカ粉 ケチャップ こしょう<br>しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす<br>チキンブイオン(鶏)   |                         |
|           |                     | パパイヤとツナのサラダ                        | 三温糖 オリーブ油<br>白ごま               | ツナ しらす  | パパイヤ きゅうり 人参<br>コーン                 | 一ロケチャップ<br>ミツカン酢(小麦) こしょう<br>シークアサー果汁 ぬちまーす   |                         |
|           |                     | アーモンド                              | アーモンド                          |   |                                     |   |                         |
|           |                     | 一食当たりの栄養価                          | エネルギー - 600 kcal               | たんぱく質 23.4 g  | 脂質 20.5 g                           | 炭水化物 78.8 g   |                         |
|           |                     |                                    | 30日<br>(水)                     | 牛乳  |                                     | 牛乳  |                         |
| 麦ごはん      | 米 麦                 |                                    |                                |   |                                     |   |                         |
| マーボー冬瓜    | かたくり粉 こめ油<br>ごま油    |                                    |                                | 豆腐(大豆) 豚ひき肉<br>豚レバー 大豆の華<br>赤だし(大豆・さば・鶏)<br>赤みそ(大豆) | 冬瓜 人参 玉ねぎ<br>にら 竹の子 きくらげ<br>しいたけ 生姜 | おろしにんにく ぬちまーす<br>テンメンジャン(小麦・大豆・ごま)<br>キド中華(小麦・乳・牛・大豆・<br>鶏・豚) オイスターソース<br>ケチャップ ポークブイオン(豚)<br>豆板醤 ぬちまーす |                         |
| ごぼうパオズ    | ごぼうパオズ(小麦・豚・大豆)     |                                    |                                |   |                                     |   |                         |
| ビーフンサラダ   | ビーフン 三温糖<br>白ごま ごま油 |                                    |                                | 錦糸たまご<br>ハム(豚・大豆・鶏)                                 | もやし 人参 きゅうり                         | しょうゆ(小麦・大豆)<br>シークアサー果汁 特濃酢(小麦)   |                         |
| 一食当たりの栄養価 | エネルギー - 635 kcal    |                                    |                                | たんぱく質 23.6 g  | 脂質 18.1 g                           | 炭水化物 92.2 g   |                         |