



うるま市給食センター ☎ 973-1111  
第一調理場 ☎ 973-1148

6月の給食は・・・



梅雨の季節がやってきました。湿度が高くなるこの時期は、細菌類の増えやすい時でもあります。外から帰ってきた時はもちろん、食事の前には必ず手洗いをする習慣をつけましょう。それから、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、自宅で過ごす『おうち時間』が続いているご家庭も多いと思います。このように自宅で過ごす日々が続いている時こそ、子ども達はもとより、保護者の方々も一緒に規則正しい生活を心がけていくことが大切です。生活リズムを整えると、身体の調子も良くなり、免疫力の向上にもつながりますので、是非、家庭の皆さんで『早寝・早起き・朝ごはん』に取り組みましょう。

沖縄県農業協同組合、(公財)学校給食会、龍華さんより地元の子供達に、沖縄黒糖や県産菓子、郷土料理の魅力を発信するために無償提供を実施していただけることになりました。無償提供の献立の日が、6月は3回登場します。

♥♥♥お楽しみに♥♥♥

- ★6/8 (火)・・・元祖 紅いもタルト
- ★6/16 (水)・・・具志堅商店の黒糖アガラサー
- ★6/18 (金)・・・アーサージュシーに使用しているラード



6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。



### 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 (7品目)  | 卵・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば  |
| 表示推奨 (21品目) | 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・かき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、「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。



| 日         | 献立名               | 黄の食品                | 赤の食品                    | 緑の食品                       | その他調味料など                                    | 揚げ油 |
|-----------|-------------------|---------------------|-------------------------|----------------------------|---|-----|
|           |                   | エネルギーになる<br>炭水化物・脂質 | 体をつくる<br>たんぱく質・無機質      | 体の調子を整える<br>ビタミン・無機質       |   |     |
| 1日<br>(火) | 牛乳                |                     | 牛乳                      |                            |   |     |
|           | コッペパン             | パン(小麦・乳・大豆)         |                         |                            |   |     |
|           | オムレツの<br>トマトソースがけ | 三温糖 こめ油             | ブレンオムレツ(卵・大豆・小麦)        | 玉葱 マッシュルーム ピクルス            | デミグラスソース(小麦・鶏肉)<br>ケチャップ<br>ウスターソース(大豆・りんご) |     |
|           | 野菜の洋風煮込み          | じゃがいも こめ油           | 鶏肉 ウィナー(豚肉)<br>ベーコン(豚肉) | 人参 玉葱 白菜 セロリ<br>パセリ        | ぬちまーす こしょう 豚から<br>チキンブイヨン(鶏肉)               |     |
|           | 県産桑の実ジャム          | 県産桑の実ジャム            |                         |                            |   |     |
| 一食当たりの栄養価 |                   | エネルギー 713 kcal      | たんぱく質 29.7 g            | 脂質 25.2 g                  | 炭水化物 91.1 g                                 |     |
| 2日<br>(水) | 牛乳                |                     | 牛乳                      |                            |   |     |
|           | ごはん               | お米                  |                         |                            |   |     |
|           | 鮭の西京焼き            | 三温糖                 | 鮭 甘白のみそ(大豆)             |                            | 薄口醤油(小麦・大豆) みりん                             |     |
|           | 五目煮豆              | ちくわ 三温糖 こめ油         | 大豆                      | こんにゃく 人参 冬瓜 椎茸<br>たけのこ 小松菜 | 醤油(小麦・大豆) かつお節                              |     |
|           | だんご汁              | 白玉だんご               | 鶏肉 なんと                  | 人参 大根 チンゲン菜 椎茸             | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 だし昆布 みりん             |     |
| 一食当たりの栄養価 |                   | エネルギー 702 kcal      | たんぱく質 35.4 g            | 脂質 14.1 g                  | 炭水化物 103.7 g                                |     |

| 日          | 献立名            | 黄の食品                            | 赤の食品                                     | 緑の食品  | その他調味料など   | 揚げ油 |
|------------|----------------|---------------------------------|--|---|--|-----|
|            |                | エネルギーになる                        | 体をつくる                                    | 体の調子を整える  |  |     |
|            |                | 炭水化物・脂質                         | たんぱく質・無機質                                | ビタミン・無機質  |  |     |
| 3日<br>(木)  | 牛乳             |                                 | 牛乳                                       |   |  |     |
|            | ごはん            | お米                              |  |   |  |     |
|            | 勝つカレー          | じゃがいも 小麦粉<br>こめ油<br>マーガリン(乳・大豆) | 鶏肉 スkimミルク(乳)<br>大豆                      | セロリ 人参 玉葱 ピーマン<br>かぼちゃ なす りんご<br>にんにく           | ぬちまーす カレー粉 カレールウ<br>(小麦・鶏肉・牛肉・大豆) チャツ<br>ネ(りんご) 豚から チキンブイ<br>オン(鶏肉) ウスターソース(大豆・<br>りんご) 赤ワイン ケチャップ デ<br>ミグラスソース(小麦・鶏肉) |     |
|            | チキンカツ          | 大豆油                             | ささみカツ(小麦・大豆)                             |   | 揚げ① 大豆   |     |
|            | ピクルスおえ         | 白ごま 三温糖                         |  | 大根 人参 ピクルス                                      | ぬちまーす 酢(小麦)  |     |
|            | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 905 kcal                  | たんぱく質 29.4 g                             | 脂質 26.3 g                                       | 炭水化物 133.8 g   |     |
| 4日<br>(金)  | 牛乳             |                                 | 牛乳                                       |   |  |     |
|            | ごはん            | お米                              |  |   |  |     |
|            | じゃがいもの旨煮       | じゃがいも 三温糖<br>こめ油                | 豚肉                                       | 玉葱 人参 椎茸 たけのこ<br>あお豆(大豆) 生姜                     | ぬちまーす かつお節<br>醤油(小麦・大豆) みりん  |     |
|            | かみかみサラダ        | 白ごま 三温糖 ごま油                     | さきいか(いか・乳)                               | きゃべつ きゅうり<br>もやし 人参                             | 酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)  |     |
|            | 納豆             |                                 | 納豆(大豆・小麦)                                |   |  |     |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー 707 kcal | たんぱく質 26.4 g                    | 脂質 18 g                                  | 炭水化物 107 g                                      |  |     |
| 7日<br>(月)  | 牛乳             |                                 | 牛乳                                       |   |  |     |
|            | キムチチャーハン       | お米 こめ油<br>マーガリン(乳・大豆)           | 豚肉                                       | 白菜キムチ(小麦・大豆・りん<br>ご・さば) にんにく 玉葱<br>赤ピーマン 人参 コーン | ぬちまーす 白ワイン こしょう み<br>りん キムチの素(りんご・いか・大<br>豆) ポークブイオン(豚肉) 薄口<br>醤油(小麦・大豆)   |     |
|            | 春巻き            | テンシン春巻き(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま)<br>大豆油  |  | 揚げ② 大豆・小麦                                       |  |     |
|            | 棒棒鶏サラダ         | 三温糖 白ごま ごま油                     | 鶏ささみチャンク<br>赤みそ(大豆)                      | きゃべつ きゅうり 人参 大根                                 | 醤油(小麦・大豆) 酢(小麦)  |     |
|            | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 775 kcal                  | たんぱく質 22.5 g                             | 脂質 30.2 g                                       | 炭水化物 99.4 g  |     |
| 8日<br>(火)  | 牛乳             |                                 | 牛乳                                       |   |  |     |
|            | ごはん            | お米                              |  |   |  |     |
|            | 野菜豆腐ハンバーグ      |                                 | 野菜豆腐ハンバーグ(小<br>麦・大豆・牛肉・鶏肉)               |   |  |     |
|            | 三色おえ           | 三温糖 白ごま ごま油                     | ツナ 錦糸卵                                   | きゃべつ 人参 きゅうり                                    | ぬちまーす<br>薄口醤油(小麦・大豆)   |     |
|            | 赤だし            | 元祖紅いもタルト<br>(小麦・乳・卵)            | あざり わかめ 沖縄豆腐<br>(大豆) 赤だしみそ(大<br>豆・さば・鶏肉) | えのき茸 大根 みつば                                     | 酒 かつお節 だし昆布  |     |
|            | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 731 kcal                  | たんぱく質 28.2 g                             | 脂質 17.4 g                                       | 炭水化物 104.4 g   |     |
| 9日<br>(水)  | 牛乳             |                                 | 牛乳                                       |   |  |     |
|            | ごはん            | お米                              |  |   |  |     |
|            | 目玉焼き風まるオムレツ    |                                 | 目玉焼き風まるオムレツ<br>(卵・乳・大豆・ゼラチン)             |   |  |     |
|            | 挽肉と野菜の炒め       | 三温糖 こめ油                         | 鶏肉 大豆                                    | 人参 ピーマン 赤ピーマン<br>黄ピーマン 玉葱 バジル<br>にんにく           | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)<br>オイスターソース(大豆) こしょう   |     |
|            | 麦スープ           | 麦 こめ油                           | ベーコン(豚肉)                                 | 長ねぎ 白菜 大根 玉葱<br>人参 生姜 にんにく                      | ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉)<br>薄口醤油(小麦・大豆) 豚から<br>こしょう   |     |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー 719 kcal | たんぱく質 30.2 g                    | 脂質 22.5 g                                | 炭水化物 94.2 g                                     |  |     |
| 10日<br>(木) | 牛乳             |                                 | 牛乳                                       |   |  |     |
|            | 黒糖パン           | 黒糖パン<br>(小麦・乳・大豆)               |  | 時の記念日   |  |     |
|            | 魚の香草焼き         | パン粉(小麦・大豆) マヨ<br>ネーズ(卵・大豆・りんご)  | ホキ チーズ(乳)                                | しそ パセリ  | ぬちまーす こしょう マスタード   |     |
|            | ヌードルスープ        | スバゲティー(小麦)<br>こめ油               | ベーコン(豚肉)                                 | 玉葱 きゃべつ 人参 パセリ<br>マッシュルーム セロリ                   | ぬちまーす チキンブイオン(鶏肉)<br>こしょう 豚から  |     |
|            | フルーツヨーグルト      | 三温糖                             | ヨーグルト(乳)                                 | パイン 黄桃 みかん アロエ                                  |  |     |
|            | 一食当たりの栄養価      | エネルギー 704 kcal                  | たんぱく質 29.7 g                             | 脂質 23.9 g                                       | 炭水化物 90.4 g  |     |

| 日                                   | 献立名               | 黄の食品                                 | 赤の食品                           | 緑の食品                      | その他調味料など   | 揚げ油 |
|-------------------------------------|-------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|--|-----|
|                                     |                   | エネルギーになる                             | 体をつくる                          | 体の調子を整える                  |  |     |
|                                     |                   | 炭水化物・脂質                              | たんぱく質・無機質                      | ビタミン・無機質                  |  |     |
| 11日<br>(金)<br>★ユツ<br>カヌ<br>ヒー<br>献立 | 牛乳                |                                      | 牛乳                             |                           |  |     |
|                                     | ごはん               | お米                                   |                                |                           |  |     |
|                                     | 焼きししゃも            |                                      | 子持ちししゃも                        |                           |  |     |
|                                     | ヌンクー小             | こめ油                                  | 豚肉 ちきあげ(大豆)<br>厚揚げ(大豆)         | 大根 人参 からし菜 椎茸             | ぬちまーす かつお節 みりん 酒<br>ポークパイオン(豚肉)<br>醤油(小麦・大豆)       |     |
|                                     | クーリジシ             |                                      | カステラかまぼこ(卵 大豆) 卵 豚肉            | こんにゃく 冬瓜 椎茸               | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) かつお節 みりん だし昆布                    |     |
|                                     | あまがし              | あまがし                                 |                                |                           |  |     |
|                                     | 一食当たりの栄養価         | エネルギー 742 kcal                       | たんぱく質 35.8 g                   | 脂質 17.8 g                 | 炭水化物 110.5 g                                       |     |
| 14日<br>(月)                          | 牛乳                |                                      | 牛乳                             |                           |  |     |
|                                     | ボンゴレスパゲティ         | スパゲティー(小麦)<br>こめ油                    | あさり ベーコン(豚肉)<br>いか             | 玉葱 人参 しめじ<br>パクチョイ にんにく   | ぬちまーす 白ワイン こしょう<br>醤油(小麦・大豆)<br>チキンパイオン(鶏肉) 酒      |     |
|                                     | じゃがバター            | 焼きじゃがバター(乳)                          |                                |                           |  |     |
|                                     | シーザーサラダ           | マヨネーズ(卵・大豆・りんご)<br>三温糖 クルトン(小麦・乳・大豆) | ハム(豚肉・大豆)<br>チーズ(乳)            | きゃべつ コーン 小松菜<br>赤ピーマン     | ぬちまーす こしょう 特濃酢(小麦)                                 |     |
|                                     | うまかつ十             | うまかつ十(小麦・アーモンド・ごま・大豆)                |                                |                           |  |     |
|                                     | 一食当たりの栄養価         | エネルギー 578 kcal                       | たんぱく質 25 g                     | 脂質 29.5 g                 | 炭水化物 50.6 g  |     |
| 15日<br>(火)                          | 牛乳                |                                      | 牛乳                             |                           |  |     |
|                                     | ごはん               | お米                                   |                                |                           |  |     |
|                                     | 魚のゆずみそソースがけ       | 三温糖                                  | さば 甘口白みそ(大豆)                   | ゆず皮                       | みりん 酒  |     |
|                                     | ひじき炒め             | 三温糖 こめ油                              | 豚肉 ひじき 大豆<br>ちきあぎ(大豆)          | 人参 こんにゃく<br>れんこん には       | 醤油(小麦・大豆) みりん                                      |     |
|                                     | 冬瓜汁               | こめ油 でん粉                              | 鶏肉                             | 冬瓜 玉葱 人参<br>えのき茸 生姜       | ぬちまーす かつお節<br>薄口醤油(小麦・大豆) みりん                      |     |
|                                     | 一食当たりの栄養価         | エネルギー 808 kcal                       | たんぱく質 34.7 g                   | 脂質 23.2 g                 | 炭水化物 113 g   |     |
| 16日<br>(水)                          | 牛乳                |                                      | 牛乳                             |                           |  |     |
|                                     | ごはん               | お米                                   |                                |                           |  |     |
|                                     | きびなごのカリカリフライ      | 大豆油                                  | きびなごのカリカリフライ                   | 揚げ③ 小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま        |  |     |
|                                     | ウサチ               | 三温糖                                  | ツナ                             | からし菜 もやし 人参<br>シークワーサー果汁  | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦)                           |     |
|                                     | チムシンジ             | じゃがいも                                | 豚レバー 豚肉 白みそ<br>(大豆) 赤みそ(大豆)    | 人参 には 大根 にんにく             | ぬちまーす かつお節 豚がら                                     |     |
|                                     | 具志堅商店の<br>黒糖アガラサー | アガラサー(小麦)                            |                                |                           |  |     |
|                                     | 一食当たりの栄養価         | エネルギー 848 kcal                       | たんぱく質 33.5 g                   | 脂質 23.9 g                 | 炭水化物 120.3 g                                       |     |
| 17日<br>(木)                          | 牛乳                |                                      | 牛乳                             |                           |  |     |
|                                     | ごはん               | お米                                   |                                |                           |  |     |
|                                     | タッカルビ             | さつまいも 三温糖<br>こめ油                     | 鶏肉 赤みそ(大豆)                     | きゃべつ 人参 長ねぎ 玉葱<br>にんにく 生姜 | コチジャン(大豆) 酒<br>醤油(小麦・大豆)                           |     |
|                                     | コーン焼売             | コーン焼売(えび・かに・小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)   |                                |                           |  |     |
|                                     | タイビーエン<br>太平燕     | はるさめ                                 | えび いか うずらの卵                    | 人参 白菜 きくらげ 絹さや<br>たけのこ    | ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)<br>チキンパイオン(鶏肉) こしょう<br>みりん 豚がら 酒 |     |
|                                     | 一食当たりの栄養価         | エネルギー 681 kcal                       | たんぱく質 25.6 g                   | 脂質 15 g                   | 炭水化物 106.6 g                                       |     |
| 18日<br>(金)                          | 牛乳                |                                      | 牛乳                             |                           |  |     |
|                                     | アーサージュシー          | お米 こめ油<br>ラード(豚肉)                    | 豚肉 油揚げ(大豆)<br>白かまぼこ(大豆)<br>アーサ | 椎茸 人参                     | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)<br>みりん かつお節 酒<br>ポークパイオン(豚肉・鶏肉)    |     |
|                                     | さばのぬちまーす焼き        |                                      | さば                             |                           | ぬちまーす 酒  |     |
|                                     | 人参シリシリー           | こめ油                                  | 卵 ツナ                           | 人参 玉葱 もやし                 | ぬちまーす こしょう<br>醤油(小麦・大豆)                            |     |
|                                     | 果物                |                                      |                                | オレンジ(予定)                  |  |     |
|                                     | 一食当たりの栄養価         | エネルギー 824 kcal                       | たんぱく質 36.8 g                   | 脂質 33.5 g                 | 炭水化物 92.2 g  |     |



| 日          | 献立名              | 黄の食品                               | 赤の食品                      | 緑の食品                        | その他調味料など                                | 揚げ油  |  |
|------------|------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|---|--|--|
|            |                  | エネルギーになる                           | 体をつくる                     | 体の調子を整える                    |   |  |  |
|            |                  | 炭水化物・脂質                            | たんぱく質・無機質                 | ビタミン・無機質                    |   |  |  |
| 21日<br>(月) | 牛乳               |                                    | 牛乳                        |                             |   |  |  |
|            | ごはん              | お米                                 |                           |                             |   |  |  |
|            | タコライス            | タコミート                              | こめ油                       | 牛肉 豚肉 大豆                    | 人参 玉葱 ピーマン トマト にんにく                     | 赤ワイン トマトソース(大豆) ケチャップ チリミックス(小麦・豚肉・乳) チリソース ウスターソース(大豆・りんご) チリパウダー |  |
|            |                  | ボイルキャベツ                            |                           |                             |   | きゃべつ   |  |
|            |                  | スライスチーズ                            |                           | チーズ(乳)                      |   |  |  |
|            | あさりの中華スープ        |                                    | あさり わかめ 絹ごし豆腐(大豆)         | 人参 椎茸 えのき茸 コーン              | ぬちまーす かつお節 だし昆布 酒 醤油(小麦・大豆) みりん         |  |  |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー - 615 kcal | たんぱく質 25 g                         | 脂質 17.6 g                 | 炭水化物 85.9 g                 |   |  |  |
| 22日<br>(火) | 牛乳               |                                    | 牛乳                        |                             |   |  |  |
|            | カンダバージュシー        | お米 麦 こめ油                           | 豚肉 麦みそ(大豆)                | 人参 椎茸 冬瓜 カンダバー              | ぬちまーす かつお節 だし昆布 醤油(小麦・大豆)               |  |  |
|            | ★慰霊の日 献立         | 焼きいも                               | 安納芋                       |                             |   |  |  |
|            | ゴーヤーサラダ          | 三温糖 マヨネーズ(卵・大豆・りんご)                | 鶏ささみチャンク                  | にがうり きゅうり 人参 コーン レモン果汁      | コールスロードレッシング(卵・大豆)                      |  |  |
|            | 一食当たりの栄養価        | エネルギー - 540 kcal                   | たんぱく質 17.7 g              | 脂質 17.5 g                   | 炭水化物 76.5 g                             |  |  |
| 24日<br>(木) | 牛乳               |                                    | 牛乳                        |                             |   |  |  |
|            | コッペパン            | パン(小麦・乳・大豆)                        |                           |                             |   |  |  |
|            | マカロニのクリーム煮       | マカロニ(小麦) こめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) | 鶏肉 加工乳 生クリーム(乳) スキムミルク(乳) | 人参 玉葱 ブロccoli しめじ           | ぬちまーす チキンピイオン(鶏肉) 豚がら こしょう              |  |  |
|            | 野菜スクランブル         | こめ油                                | 卵 ベーコン(豚肉) チーズ(乳)         | 人参 玉葱 コーン 小松菜               | ぬちまーす 酢(小麦) こしょう                        |  |  |
|            | 果物               |                                    |                           | アメリカンチェリー(予定)               |   |  |  |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー - 823 kcal | たんぱく質 32.5 g                       | 脂質 31.1 g                 | 炭水化物 99.6 g                 |   |  |  |
| 25日<br>(金) | 牛乳               |                                    | 牛乳                        |                             |   |  |  |
|            | もずく丼             | ごはん                                | お米                        | もずく 牛肉 豚肉                   | 人参 玉葱 小松菜 にんにく                          | ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん 豆板醤 こしょう かつお節                                  |  |
|            |                  | もずくの炒め                             | 三温糖 でん粉 こめ油               |                             |   |  |  |
|            | ●あげな中3年 欠食       | わかさぎのから揚げ                          | 小麦粉 でん粉 大豆油               | わかさぎ                        | 揚げ④ 小麦・大豆・鶏肉 豚肉・ごま                      | ぬちまーす こしょう ガーリックパウダー   |  |
|            | 田舎汁              | じゃがいも                              | 油揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆) 麦みそ(大豆) | 人参 椎茸 大根 山東菜                | ぬちまーす かつお節 だし昆布                         |  |  |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー - 735 kcal | たんぱく質 27.8 g                       | 脂質 22.8 g                 | 炭水化物 99.3 g                 |   |  |  |
| 28日<br>(月) | 牛乳               |                                    | 牛乳                        |                             |   |  |  |
|            | チキンライス           | 米 マーガリン(乳・大豆) こめ油                  | 鶏肉                        | マッシュルーム コーン 人参 玉葱 ピーマン パプリカ | ぬちまーす チキンピイオン(鶏肉) ケチャップ こしょう            |  |  |
|            | まぐろの香味焼き         | ごま油                                | まぐろ                       | にんにく 生姜                     | 醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦)                       |  |  |
|            | レンズ豆のカレースープ      | じゃがいも こめ油                          | 豚肉 レンズ豆                   | 玉葱 人参 小松菜 しめじ バジル           | ぬちまーす カレー粉 白ワイン ポークピイオン(豚肉・鶏肉) こしょう 豚がら |  |  |
|            | ソファールブレンヨーグルト    |                                    | ソファールブレンヨーグルト(乳・ゼラチン)     |                             |   |  |  |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー - 702 kcal | たんぱく質 28.6 g                       | 脂質 17.7 g                 | 炭水化物 103.6 g                |   |  |  |
| 29日<br>(火) | 牛乳               |                                    | 牛乳                        |                             |   |  |  |
|            | みそラーメン           | ラーメン                               | ラーメン(小麦・大豆)               |                             |   |  |  |
|            |                  | みそスープ                              | ごま油                       | 豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)          | チンゲン菜 長ねぎ もやし コーン 生姜 にんにく たけのこ          | ぬちまーす コチジャン(大豆) 豚がら チキンピイオン(鶏肉) かつお節                               |  |
|            | ウンチュー炒め          | こめ油                                | ツナ                        | ウンチュー もやし 玉葱 人参             | ぬちまーす こしょう 醤油(小麦・大豆)                    |  |  |
|            | ひとくち肉まん          | 余市肉まん(鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごま・乳)            |                           |                             |   |  |  |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー - 641 kcal | たんぱく質 28.8 g                       | 脂質 20.7 g                 | 炭水化物 82.1 g                 |   |  |  |
| 30日<br>(水) | 牛乳               |                                    | 牛乳                        |                             |   |  |  |
|            | ごはん              | お米                                 |                           |                             |   |  |  |
|            | 魚の梅焼き            | 三温糖                                | さば                        | 梅肉(りんご・大豆) 生姜               | 醤油(小麦・大豆) みりん 酒                         |  |  |
|            | パパイアパンジー         |                                    | ていびち(豚肉) 昆布 ちくわ 厚揚げ(大豆)   | パパイア 冬瓜 人参 いんげん こんにやく       | ぬちまーす かつお節 みりん 酒 醤油(小麦・大豆)              |  |  |
|            | ゴーヤー佃煮           | 白ごま 三温糖                            | ちりめん                      | にがうり 人参 椎茸                  | 醤油(小麦・大豆) みりん 酢(小麦)                     |  |  |
| 一食当たりの栄養価  | エネルギー - 835 kcal | たんぱく質 39.9 g                       | 脂質 26.1 g                 | 炭水化物 111.1 g                |   |  |  |