



6月給食たより



毎年6月は、国が定める「食育月間」です。

平成17年に制定された「食育基本法」では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である」とした上で、食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」とことと位置付けています。



子どものころに身に付いた食習慣を、大人になってから改めるのは簡単なことではありません。生涯にわたって、心身ともに健康で充実した生活を送るには、子どものころの食習慣がとても重要です。ご家庭でも、できることから「食育」に取り組んでみませんか？

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。
アレルゲンは、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(しらす等)・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、「株式会社 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。

1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		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	
1 (火)	牛乳		牛乳		
	食パン	コッペパン (小麦・乳・大豆)			
	ツナサンド	ツナペースト	ツナ	きゅうり、たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)、マスタード、こしょう、ぬちまーす
	ベジタブル麦スープ	大豆油、麦	鶏肉、ウインナー (豚)	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、フロコリー、コーン	こしょう、ワイン、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら (卵・鶏)、ローリエ
	ジャーマンポテト	マーガリン (乳・大豆)、じゃがいも	ベーコン (豚)	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ	こしょう、酒、ぬちまーす、しょうゆ (小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 597 kcal	たんぱく質 22.9 g	脂質 24.5 g	炭水化物 69.3 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 706 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 29 g	炭水化物 82.1 g	
2 (水)	牛乳		牛乳		
	チャーハン	米、こめ油	豚肉	にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、椎茸、コーン、グリーンピース、にんにく	こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、酒、ぬちまーす、ポークフィヨン (鶏・豚)、中華の素 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ (小麦・大豆)、酒、豆板醤 (大豆)
	春雨サラダ	三温糖、ごま、ごま油、はるさめ	ハム (豚・大豆)	もやし、にんじん、きゅうり、きくらげ	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 621 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 19.7 g	炭水化物 83.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 774 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 24.2 g	炭水化物 106.8 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		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 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	魚汁		赤魚、豆腐(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが	酒、花かつお
	タマナーチャンプルー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)、ツナ缶(大豆)、糸けずり	キャベツ、にんじん、たまねぎ、からしな	ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
	納豆みそ	大豆油、三温糖	豚肉、納豆(大豆)、糸けずり、麦みそ(大豆)	青ねぎ、しょうが	酒、みりん
	焼きのり		焼きのり		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 16.4 g	炭水化物 78.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 743 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 106.2 g	
4 (金)	牛乳		牛乳		
	ゆかりごはん	米			ゆかり
	けんちん汁	大豆油、里芋	豚肉	だいこん、にんじん、しいたけ、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお
	さばのみそだれかけ	三温糖	さば、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	酒、みりん
	カミカミひじき入りきんぴら	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)	ごぼう、にんじん、にら、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)
	まめによるこぶ		まめによるこぶ(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 639 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 18.9 g	炭水化物 83 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 805 kcal	たんぱく質 37.2 g	脂質 21.8 g	炭水化物 110.1 g	
7 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	ポークカレー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	豚肉、白花豆ペースト	にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース、にんにく、しょうが	酒、カレールウ(小麦・大豆・牛・鶏)、カレー粉、チャツネ(りんご)、ウスターソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	ゆでたまご		鶏卵		
	フルーツポンチ			フルーツカクテル缶(もも)、みかん缶、パイン缶、もも缶、シークワーサー果汁	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 688 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.9 g	炭水化物 100.8 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 866 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 21.2 g	炭水化物 134.3 g
8 (火)	牛乳		牛乳		
	ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす
	イナムドッチ	大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、カステラかまぼこ(大豆)、甘口白みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、椎茸、青ねぎ	酒、ポークブイヨン(鶏・豚)、花かつお
	さわらのごま焼き	三温糖、ごま	さわら		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒
	クープイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、ちきあぎ(大豆)	にんじん、こんにゃく、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークブイヨン(鶏・豚)、花かつお
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 610 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 17.4 g	炭水化物 82.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 782 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 20.3 g	炭水化物 111.3 g	
9 (水)	牛乳		牛乳		
	コッパン	コッパン(小麦・乳・大豆)			
	コーンチャウダー	大豆油	鶏肉、大豆、脱脂粉乳(乳)、生クリーム(乳)	コーン、クリームコーン、にんじん、たまねぎ、パセリ、にんにく	こしょう、酒、ホワイトルウ(小麦・大豆・乳・牛・鶏)、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	チキンのガーリック焼き		鶏肉	にんにく、パセリ	ぬちまーす、こしょう、ガーリックパウダー
	ゴーヤーとしらすのツナサラダ	三温糖、ごま	しらす、ツナ	ゴーヤー、にんじん、きゅうり	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23 g	炭水化物 67.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 738 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 28.4 g	炭水化物 80.9 g
10 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	大根のそぼろ煮	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、鶏肉、大豆たんぱく(大豆)、厚揚げ(大豆)	だいこん、にんじん、椎茸、こんにゃく、こまつな、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお
	もち入り紅芋きんとん	紅イモ、紅イモペースト、バター(乳)、三温糖、白玉だんご	牛乳		
	手づくりふりかけ	ごま、三温糖	しらす、糸けずり、のり		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 603 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 15.3 g	炭水化物 84.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 776 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 17.7 g	炭水化物 113 g

☆虫歯予防デー

日	献立名	黄(き)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など
		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		
(金)	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	アーサ入り中華スープ	でん粉		あおさ、鶏卵、豆腐(大豆)		にんじん、えのき		ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、鶏がら(卵・鶏)
	回鍋肉	大豆油、三温糖、ごま油、でん粉		豚肉、厚揚げ(大豆)		キャベツ、ピーマン、白ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく		酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、甜麺醬(小麦・大豆)、みりん
	揚げ春巻	大豆油		春巻(小麦・えび・大豆・豚・鶏・ごま)		揚げ油1回目(小麦・えび・大豆・豚・鶏・ごま)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 656 kcal		たんぱく質 24.6 g		脂質 23 g		炭水化物 85.7 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 808 kcal		たんぱく質 30.2 g		脂質 25.7 g		炭水化物 112.7 g	
(月)	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	ビビンバ丼	肉 大豆油、三温糖		牛肉		赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが		酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん
	ナムル	ごま、ごま油				もやし、こまつな、にんじん、きくらげ		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	中華つくねスープ	はるさめ		中華風つくね(小麦・大豆・豚・鶏・ごま)		にんじん、はくさい、ねぎ、こまつな、しいたけ		ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏がら(卵・鶏)、花かつお
	くだもの					くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal		たんぱく質 22.8 g		脂質 14.8 g		炭水化物 83.2 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 724 kcal		たんぱく質 27.7 g		脂質 17.1 g		炭水化物 112.1 g	
☆ グングワチグニチ (火)	牛乳			牛乳				
	そば麺	麺(小麦・大豆)						
	中身そば	汁 大豆油		中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)		しいたけ、こんにゃく、ねぎ、しょうが		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)、花かつお、豚がら(豚)
	フーイリチー	大豆油		湯麩(小麦)、鶏卵、ポーク(豚・鶏)		キャベツ、からしな、にんじん、もやし		ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	あまがし	あまがし						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 567 kcal		たんぱく質 27 g		脂質 17.3 g		炭水化物 78.6 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 683 kcal		たんぱく質 32.6 g		脂質 20.2 g		炭水化物 94.2 g	
(水)	牛乳			牛乳				
	大豆入り炊きこみごはん	米、麦、ごめ油		鶏肉、ちきあぎ(大豆)、大豆		にんじん、ごぼう、椎茸、たけのこ、あお豆(大豆)		酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ポークブイヨン(鶏・豚)、花かつお
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖		豚肉、白みそ(大豆)		しょうが		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)
	れんこんのごまマヨあえ	ごま		ツナ		れんこん、にんじん、きゅうり、コーン		ノンエッグマヨネーズ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)
	アーモンドミニフィッシュ	アーモンドミニフィッシュ(アーモンド、ごま)						
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 641 kcal		たんぱく質 29.4 g		脂質 22.2 g		炭水化物 77.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 813 kcal		たんぱく質 34.3 g		脂質 29 g		炭水化物 99.4 g	
(木)	牛乳			牛乳				
	あみパン	あみパン(小麦・乳・大豆)						
	マカロニのクリーム煮	マカロニ(小麦)、大豆油、じゃがいも、小麦粉		鶏肉、白花豆ペースト		たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー、にんにく		酒、ホワイトルウ(小麦・大豆・乳・牛・鶏)、こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ
	魚の花園焼き			ホキ、チーズ(乳)		赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、パセリ		ノンエッグマヨネーズ(大豆)
	手づくり冬瓜ジャム	三温糖、水あめ、でん粉				とうがん、パイン缶、シークワーサー果汁		
	くだもの					くだもの		
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 722 kcal		たんぱく質 28 g		脂質 24.9 g		炭水化物 93.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 879 kcal		たんぱく質 32.5 g		脂質 31.7 g		炭水化物 112.2 g	
毎月19日は食育の日◎ (金)	牛乳			牛乳				
	ごはん	米						
	沖縄風みそ汁	大豆油		豚肉、鶏卵、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)		にんじん、もやし、だいこん、こんにゃく、こまつな		酒、花かつお
	さばのぬちまーす焼き			さば				ぬちまーす
	お豆たっぷりとろみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉		豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆		にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、花かつお
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 627 kcal		たんぱく質 31.8 g		脂質 21.3 g		炭水化物 72.4 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 806 kcal		たんぱく質 40.4 g		脂質 25 g		炭水化物 98.1 g	

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など
		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 (月)	牛乳		牛乳		
	和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油	鶏肉、糸けずり	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、マッシュルーム、ごまつな、にんにく	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、チキンブイオン(鶏)
	ほうれんそうオムレツ		ほうれんそうオムレツ(卵・大豆)		
	大豆のツナマヨサラダ		大豆、ツナ	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、あお豆(大豆)、コーン	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、フレンチクリーミー、ぬちまーす
	型抜きシアチーズ		型抜きシアチーズ(乳)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 485 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 20 g	炭水化物 51.1 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 578 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 23.1 g	炭水化物 61.8 g	
欠食：城前6年生 22 (火)	牛乳		牛乳		
	ぼろぼろじゅーしー	米、麦、大豆油	豚肉、ツナ、油揚げ(大豆)	カンダバー、にんじん、えのき	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークブイオン(鶏・豚)、花かつお
	焼き芋	焼き芋			
	豆腐チャンプルー	大豆油	豆腐(大豆)、ツナ缶(大豆)	キャベツ、もやし、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 515 kcal	たんぱく質 19.2 g	脂質 13.4 g	炭水化物 79.1 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 578 kcal	たんぱく質 22.5 g	脂質 15 g	炭水化物 88.6 g	
24 (木)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	厚揚げの中華煮	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ、しいたけ、にんにく、しょうが	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、中華の素(小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)、ポークブイオン(鶏・豚)
	揚げ餃子	大豆油	ギョーザ(小麦・大豆・豚・ごま)	揚げ油2回目(小麦・えび・大豆・豚・鶏・ごま)	
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 591 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 19.9 g	炭水化物 78.6 g
一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 797 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 25.4 g	炭水化物 109.6 g	
25 (金)	牛乳		牛乳		
	スタミナ丼	ごはん 米 大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、たけのこ、にんにくの芽、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)、オイスターソース、みりん、ぬちまーす、ポークブイオン(鶏・豚)
	卵とトマトのスープ	はるさめ、でん粉	鶏卵	たまねぎ、にんじん、とうがん、チンゲンサイ、トマト、しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお、鶏がら(卵・鶏)
	カップもずく		カップもずく(小麦・大豆)		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 513 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 11.2 g	炭水化物 79.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 657 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 12.3 g	炭水化物 106.7 g
欠食：石川中3年 28 (木)	牛乳		牛乳		
	豚キムチうどん	うどん麺(小麦)、大豆油、三温糖	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)	白菜キムチ(大豆)、にんじん、しめじ、はくさい、ごまつな、きくらげ、白ねぎ、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお
	レバニラ炒め	大豆油、でん粉	豚レバー	もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが	こしょう、オイスターソース、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす
	お芋の大福	お芋の大福			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 455 kcal	たんぱく質 20.1 g	脂質 17.5 g	炭水化物 52.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 534 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 20.8 g	炭水化物 61 g
欠食：石川中3年 29 (火)	牛乳		牛乳		
	黒糖パン	黒糖パン(小麦・乳・大豆)			
	ビーンズスープ	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、レッドキドニー、いんげん豆	キャベツ、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、トマト缶、にんにく	酒、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、ローリエ
	タラのトマトソースかけ	三温糖	たら	たまねぎ、トマト缶、にんにく	ケチャップ、トマトソース、みりん、ウスターソース、ぬちまーす
	アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	アスパラ、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、エリンギ、にんにく	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 568 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 15.9 g	炭水化物 76.1 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 665 kcal	たんぱく質 33.2 g	脂質 17.7 g	炭水化物 91.1 g	
欠食：石川中3年 30 (水)	牛乳		牛乳		
	豚めし	米、こめ油	豚肉、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、椎茸、あお豆(大豆)、にんにく	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、ポークブイオン(鶏・豚)、花かつお
	小いわしの梅香り揚げ	大豆油	小いわしの梅香り(小麦)	揚げ油3回目(小麦・えび・大豆・豚・鶏・ごま)	
	野菜の酢みそあえ	三温糖	わかめ、竹輪(大豆)、甘口白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、にんじん	酢(小麦)、ぬちまーす
	くだもの			くだもの	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 664 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 26 g	炭水化物 81.6 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 870 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 36.7 g	炭水化物 101.6 g	