

令和4年度

6月給食だより



| | | |
|-----------------|-----------|---|
| こんげつ 今月の給食目標 | よくかんで食べよう | うるま市立与那城学校給食センター TEL 978-3528 FAX 978-3529 |
|-----------------|-----------|---|

よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか?

よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。この期間中は給食でもかみごたえのあるメニューが登場します。よくかんで食べましょう!



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。
- ★自己管理能力を身につけるため、お子さんと一緒に献立表を確認しましょう。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。

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

| 行事等 | 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 | 揚げ油 |
|--------------|-----------------|----------------|---------------------|---------------------------|----------------------|---|-----|
| | | | エネルギーになる 炭水化物・脂質 | 体をつくる たんぱく質・無機質 | 体の調子を整える ビタミン・無機質 | | |
| 1 (水) | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | |
| | | 千草焼き(具入りたまご焼き) | | 千草焼き(小麦 たまご 乳 大豆 鶏) | | | |
| | | 野菜炒め | ごめ油 | 豚肉 チキアギ(大豆) | キャベツ もやし 人参 小松菜 | 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす | |
| | | ごま汁 | ねりごま すりごま | 豆腐(大豆) みそ(大豆) | 人参 大根 ねぎ | かつお節 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 574 kcal | たんぱく質 24.2 g | 脂質 21.9 g | 炭水化物 67.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 725 kcal | たんぱく質 29.8 g | 脂質 27 g | 炭水化物 86.4 g | |
| 2 (木) | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ぬちまーす五目うどん | うどん(小麦) ごめ油 | 豚肉 油揚げ(大豆) なると(大豆) わかめ | 白菜 人参 しめじ 椎茸 きくらげ | おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす かつお節 鶏豚だし | |
| | | パパイヤサラダ | ノンエッグマヨネーズ 三温糖 | ハム(豚 大豆 鶏) | パパイヤ きゅうり 人参 パイン缶 | 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす | |
| | | 黄金芋のウムクジアンダーギー | 黄金芋アンダーギー 大豆油 | | | 油1回目 大豆 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 525 kcal | たんぱく質 17.7 g | 脂質 25.2 g | 炭水化物 55.1 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 603 kcal | たんぱく質 20.9 g | 脂質 28.8 g | 炭水化物 63.1 g | | | |
| 3 (金) | ガングワチガニチ(旧五月五日) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | クープジュシー | 米 麦 三温糖 ごめ油 | 豚肉 昆布 白かまぼこ(大豆) | 人参 ごぼう 椎茸 | 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん ぬちまーす 鶏豚だし かつお節 | |
| | | くるまふのナゲット | | くるまふのナゲット(小麦 鶏 大豆) | | | |
| | | チムシンジ | じゃがいも | 豚レバー 豚肉 みそ(大豆) | 人参 大根 にら にんにく | かつお節 | |
| | | あまがし | | あまがし | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 637 kcal | たんぱく質 30 g | 脂質 16.8 g | 炭水化物 92.8 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 771 kcal | たんぱく質 37.4 g | 脂質 20 g | 炭水化物 111.3 g | | | |

| 行事等 | 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 | 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 | | |
| 歯と口の健康週間10日まで | 6 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | |
| | | かみかみきんぴら丼の具 | ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 こめ油 | 豚肉 | 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 しめじ こんにゃく いんげん | 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん オイスターソース(大豆) 鶏豚だし かつお節 | |
| | | 飛鳥汁(牛乳入りみそ汁) | 里芋 | 鶏肉 豆腐(大豆) みそ(大豆) 加工乳 | 人参 大根 | かつお節 | |
| | | ドライフルーツ (マンゴー) | | | ドライマンゴー | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 564 kcal | たんぱく質 25 g | 脂質 14.9 g | 炭水化物 81.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 688 kcal | たんぱく質 30.1 g | 脂質 17 g | 炭水化物 101.3 g | |
| | 7 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | |
| | | 豆と野菜のとりみ煮 | 三温糖 こめ油 片栗粉 | 大豆 豚肉 厚揚げ(大豆) | 白菜 もやし 人参 大根 絹さや | 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし かつお節 | |
| | | 海そうサラダ | 三温糖 | 海藻ミックス ちくわ ツナ | キャベツ きゅうり 人参 コーン | 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす | |
| | | おさつスティック | おさつスティック | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 560 kcal | たんぱく質 22.5 g | 脂質 17.7 g | 炭水化物 73.7 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 683 kcal | たんぱく質 27.3 g | 脂質 20.7 g | 炭水化物 93.5 g | |
| | 8 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | コッパン | パン(小麦 乳 大豆) | | | | |
| | | タンドリーチキン | | 鶏肉 ヨーグルト(乳) | | おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 ケチャップ 醤油(小麦 大豆) | |
| | | 野菜とツナのソテー | こめ油 | ツナ | キャベツ 人参 小松菜 コーン | 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう | |
| | | ABCスープ | じゃがいも ABCマカロニ(小麦) こめ油 | ベーコン(豚) 豚肉 | セロリ 玉葱 人参 ブロccoli | 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす こしょう 鶏だし チキンブイオン(鶏) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 575 kcal | たんぱく質 27.8 g | 脂質 21.2 g | 炭水化物 65.7 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 674 kcal | たんぱく質 32.8 g | 脂質 24.4 g | 炭水化物 77.4 g | |
| | 9 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 中華たきこみごはん | 米 もち米 ごま 三温糖 ごま油 こめ油 | 鶏肉 油揚げ(大豆) | 生姜 人参 玉葱 竹の子 グリーンピース | 醤油(小麦 大豆) 酒 みりん オイスターソース(大豆) ぬちまーす 鶏だし | |
| | | いかの照り焼き | 三温糖 水あめ | いか | | おろしにんにく おろし生姜 酒 醤油(小麦 大豆) みりん | |
| | | 粟米湯 (スーミータン) | ごま油 片栗粉 | 豆腐(大豆) たまご | 人参 椎茸 コーン 長葱 クリームコーン | 醤油(小麦 大豆) みりん こしょう ぬちまーす チキンブイオン(鶏) かつお節 | |
| | | くだもの | | | ぶどう(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 594 kcal | たんぱく質 30.1 g | 脂質 18.1 g | 炭水化物 75 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 717 kcal | たんぱく質 36.2 g | 脂質 21.2 g | 炭水化物 92 g | |
| 6/11 入梅 | 10 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 玄米入りごはん | 米 玄米 | | | | |
| | | 炒り鶏 | 里芋 三温糖 こめ油 | 鶏肉 ちくわ | 人参 大根 ごぼう 竹の子 れんこん こんにゃく いんげん | 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 | |
| | | さばの梅だれかけ | 三温糖 片栗粉 | さば | | 梅肉(大豆 りんご) みりん 酒 醤油(小麦 大豆) | |
| | | くだもの | | | オレンジ(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 619 kcal | たんぱく質 26.8 g | 脂質 19.4 g | 炭水化物 79.9 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 755 kcal | たんぱく質 32.5 g | 脂質 22.6 g | 炭水化物 101.2 g | |
| | 13 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | コッパン | パン(小麦 乳 大豆) | | | | |
| | | ビーンズクリームシチュー | じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ | 鶏肉 ミックスビーンズ 白いんげん豆 加工乳 生クリーム(乳) | 玉葱 人参 コーン | ホホワイトルウ(小麦 乳 大豆 鶏 牛) チキンブイオン(鶏) 鶏豚だし ぬちまーす こしょう | |
| | | オムレツのトマトソースかけ | 三温糖 こめ油 | オムレツ (たまご ゼラチン 大豆) | トマト缶 玉葱 セロリ | 赤ワイン ケチャップ ぬちまーす 中濃ソース(大豆 りんご) | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 619 kcal | たんぱく質 26.1 g | 脂質 21 g | 炭水化物 78.4 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 715 kcal | たんぱく質 29.9 g | 脂質 23.5 g | 炭水化物 93.2 g | |

| 行事等 | 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 | 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 | | |
| 14 (火) | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 玄米入りごはん | 米 玄米 | | | | |
| | | 煮付け | 三温糖 こめ油 | 豚肉 昆布 厚揚げ(大豆) | 大根 こんにゃく 人参 小松菜 | 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす かつお節 | |
| | | モーウイのゆかりあえ | 三温糖 | | モーウイ きゅうり キャベツ 人参 | ゆかり粉 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす | |
| | | ゴーヤー入りアンダンスー | 三温糖 こめ油 | 豚肉 みそ(大豆) 糸かつお | ゴーヤー | おろし生姜 みりん 酒 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 576 kcal | たんぱく質 21.4 g | 脂質 16.2 g | 炭水化物 85.8 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 713 kcal | たんぱく質 25.7 g | 脂質 18.7 g | 炭水化物 109.6 g | |
| 15 (水) | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 鶏ごぼうおこわ | 米 もち米 三温糖 こめ油 | 鶏肉 | 人参 ごぼう 竹の子 椎茸 グリーンピース | 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 ぬちまーす 鶏豚だし かつお節 | |
| | | 野菜コロッケ | 野菜コロッケ(小麦 大豆) 大豆油 | | | | 油 2回目 大豆 |
| | | 油あげと青菜のみそ汁 | | 油揚げ(大豆) みそ(大豆) | 人参 えのき 小松菜 | かつお節 | |
| | | くだもの | | | オレンジ(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 600 kcal | たんぱく質 23.7 g | 脂質 19.8 g | 炭水化物 79.2 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 745 kcal | たんぱく質 28.7 g | 脂質 24.5 g | 炭水化物 99.4 g | |
| 16 (木) | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | スパゲティナポリタン | スパゲティ(小麦) 三温糖 こめ油 | ウインナー(豚) 豚肉 | 人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム | おろしにんにく ケチャップ ぬちまーす デミグラスソース(小麦 鶏) トマトソース ウスターソース 鶏豚だし | |
| | | 魚のハーブ焼き | | 赤魚 | | 白ワイン 醤油(小麦 大豆) バジル タイム | |
| | | グリーンサラダ | 三温糖 オリーブ油 | ツナ | キャベツ きゅうり 小松菜 ブロッコリー | 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) レモン汁 ぬちまーす こしょう | |
| | | 豆乳パンナコッタ | 豆乳パンナコッタ(大豆 りんご) | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 551 kcal | たんぱく質 26.9 g | 脂質 16.2 g | 炭水化物 72.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 659 kcal | たんぱく質 32.1 g | 脂質 18.3 g | 炭水化物 87.8 g | |
| 17 (金) | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | 米 麦 | | | | |
| | | ブルコギ丼 (具) | 三温糖 ごま ごま油 片栗粉 こめ油 | 牛肉 豚肉 | 人参 玉葱 白菜 もやし しめじ きくらげ にら | おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 オイスターソース(大豆) ぬちまーす 鶏豚だし | |
| | | わかめスープ | ごま油 | わかめ 豆腐(大豆) | 人参 えのき | 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす 鶏だし かつお節 | |
| | | くだもの | | | オレンジ(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 570 kcal | たんぱく質 22.1 g | 脂質 17.2 g | 炭水化物 79.1 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 695 kcal | たんぱく質 26.8 g | 脂質 20.3 g | 炭水化物 99 g | |
| 20 (月) | | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 玄米入りごはん | 米 玄米 | | | | |
| | | ポークカレー | じゃがいも 小麦粉 乳不使用マーガリン(大豆) こめ油 | 豚肉 白いんげん豆 | 人参 玉葱 ピーマン かぼちゃペースト ブルーピュレ | おろしにんにく おろし生姜 カレールー(小麦 牛 鶏 大豆) カレー粉 ウスターソース 鶏豚だし ぬちまーす | |
| | | 枝豆サラダ | オリーブ油 三温糖 | ツナ | あお豆(大豆) コーン キャベツ きゅうり | 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 647 kcal | たんぱく質 22.4 g | 脂質 19 g | 炭水化物 93.9 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 806 kcal | たんぱく質 27.1 g | 脂質 22.2 g | 炭水化物 120.4 g | |
| | | 21 (火) | | 牛乳 | | 牛乳 | |
| ごはん | 米 | | | | | | |
| 魚のレモンソースかけ | 小麦粉 片栗粉 グラニュー糖 大豆油 | | | ほき | | レモン汁 酢(小麦) | 油 3回目 大豆 小麦 |
| 根菜の煮物 | 三温糖 こめ油 | | | 豚肉 | ごぼう れんこん 竹の子 大根 人参 こんにゃく いんげん | 醤油(小麦 大豆) みりん 酒 かつお節 | |
| むらも汁 | 片栗粉 | | | たまご 豆腐(大豆) | えのき | 醤油(小麦 大豆) みりん ぬちまーす かつお節 | |
| 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 563 kcal | | | たんぱく質 27.1 g | 脂質 16.9 g | 炭水化物 71.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 691 kcal | | | たんぱく質 32.7 g | 脂質 19.7 g | 炭水化物 91.5 g | |

| 行事等 | 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 | 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 | | |
| 慰霊の日献立 | 22 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | もずく入りポロポロシューシー | 米 麦 こめ油 | 豚肉 もずく みそ(大豆) | 大根 人参 椎茸 小松菜 | 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす かつお節 | |
| | | とうふチャンプルー | こめ油 | 豆腐(大豆) 豚肉 | 人参 キャベツ もやし にら | 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす | |
| | | ふかし芋(紅芋) | 紅芋 | | | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 556 kcal | たんぱく質 21.2 g | 脂質 17.1 g | 炭水化物 77.8 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 630 kcal | たんぱく質 24.9 g | 脂質 20 g | 炭水化物 86.2 g | |
| 彩小中欠食 | 24 (金) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | |
| | | チンジャオロースー | じゃがいも ごま 三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉 | 牛肉 豚肉 | 人参 玉葱 ピーマン パプリカ 竹の子 | おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) ぬちまーす オイスターソース(大豆) | |
| | | 野菜たっぷり担々スープ | 春雨 ごま | 豚肉 大豆 みそ(大豆) | 人参 キャベツ しめじ 小松菜 | おろしにんにく おろし生姜 豆板醤 鶏だし かつお節 | |
| | | くだもの | | | グレープフルーツ(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 568 kcal | たんぱく質 26.2 g | 脂質 15.3 g | 炭水化物 79.2 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 699 kcal | たんぱく質 31.9 g | 脂質 17.6 g | 炭水化物 100.5 g | | | |
| 27 (月) | 27 (月) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | ごはん | 米 | | | | |
| | | 鶏肉のコチジャンマヨ焼き | ノンエッグマヨネーズ | 鶏肉 | | コチジャン(大豆) 醤油(小麦 大豆) | |
| | | モーウイのツナあえ | ごま 三温糖 | ツナ | モーウイ きゅうり 人参 | 醤油(小麦 大豆) 酢(小麦) ぬちまーす | |
| | | みそけんちん汁 | じゃがいも ごま 三温糖 ごま油 こめ油 片栗粉 | 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) みそ(大豆) | ごぼう 人参 こんにゃく 長葱 | かつお節 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 586 kcal | たんぱく質 27.2 g | 脂質 20.6 g | 炭水化物 68.7 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 716 kcal | たんぱく質 32.6 g | 脂質 23.9 g | 炭水化物 88 g | | | |
| 28 (火) | 28 (火) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | セルフエッグサンド | パン(小麦 乳 大豆) こめ油 | たまご | 人参 パプリカ コーン 小松菜 | ぬちまーす ミニケチャップ | |
| | | 豆乳ヌードルスープ | スパゲティ(小麦) こめ油 | ベーコン(豚) 白いんげん豆 豆乳(大豆) | セロリ 人参 玉葱 パセリ | ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏) | |
| | | くだもの | | | プラム(予定) | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 611 kcal | たんぱく質 26.7 g | 脂質 24 g | 炭水化物 69.3 g | |
| | | 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 713 kcal | たんぱく質 31.8 g | 脂質 28 g | 炭水化物 79.7 g | |
| 29 (水) | 29 (水) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | 麦ごはん | 米 麦 | | | | |
| | | 野菜チキアギ | | 野菜チキアギ | | | |
| | | ウンチエーのオイスター炒め | 三温糖 こめ油 片栗粉 | 豚肉 | ウンチエー 人参 キャベツ もやし | オイスターソース(大豆) おろし生姜 おろしにんにく 醤油(小麦 大豆) | |
| | | アーサ入りゆじどうふ | | アーサ 豆腐(大豆) みそ(大豆) | | かつお節 | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 578 kcal | たんぱく質 25.7 g | 脂質 18.2 g | 炭水化物 77.4 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 716 kcal | たんぱく質 31.2 g | 脂質 21.4 g | 炭水化物 99.2 g | | | |
| 30 (木) | 30 (木) | 牛乳 | | 牛乳 | | | |
| | | キャロットピラフ | 米 こめ油 | 豚肉 | 人参 玉葱 コーン マッシュルーム | おろしにんにく カレー粉 醤油(小麦 大豆) 白ワイン ぬちまーす 鶏豚だし | |
| | | 魚のにんにく焼き | | 赤魚 | | おろしにんにく 白ワイン 醤油(小麦 大豆) | |
| | | 豆と麦のポターージュ | じゃがいも 麦 小麦粉 マーガリン(乳 大豆) こめ油 コーンスターチ | 鶏肉 白いんげん豆 加工乳 | 玉葱 パセリ | ぬちまーす こしょう 鶏豚だし チキンブイヨン(鶏) | |
| | | ミニトマト | | | ミニトマト | | |
| | | 一食当たりの栄養価(小) | エネルギー 616 kcal | たんぱく質 32.7 g | 脂質 18 g | 炭水化物 77.3 g | |
| 一食当たりの栄養価(中) | エネルギー 717 kcal | たんぱく質 33.3 g | 脂質 19.5 g | 炭水化物 97.7 g | | | |