



夏の疲れを吹き飛ばそう!

楽しかった夏休みも明け、いよいよ2学期のスタートですね。疲れはたまっていないですか？暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとする心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



★9月のお楽しみ給食★

- 2日：トーチカ献立
- 9日：十五夜献立
- 22日：秋分の日献立
- 27日：海から豚がやってきた記念日

今月も行事食がたくさんです♪
どうぞお楽しみに(*~*)♡



9月27日は… 海から豚がやってきた記念日

沖縄にとって貴重な食糧である「豚」。その豚が太平洋戦争で、激減してしまいました。そんな沖縄の危機をききつけたハワイに住むうちなーんちゅたちは、集めた募金で購入した豚550頭を船に乗せて、荒波や嵐にも負けず、1948年9月27日うるま市勝連平敷屋のホワイトビーチに到着しました。今も豚肉が沖縄の代表的な食文化として継承されているのは、多くの方々の支援に支えられたおかげです。感謝の気持ちを忘れず、継承していくために、9月27日は「海から豚がやってきた記念日」として制定されました。



9月27日は、豚肉をたっぷり使い、沖縄ならではの献立を提供予定です♪
沖縄を支えてくださった昔の方々への感謝の気持ちを込めていただきます(*~*)



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 (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、「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。



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	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		
小学校始業式 (木)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン(小麦・大豆)				
	ABCスープ	大豆油、じゃがいも、ABCマカロニ(小麦)	鶏肉、ベーコン(豚)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	こしょう、ワイン(ゼラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏から(卵・鶏)、ローリエ	
	ドライカレー	大豆油	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	カレー粉、ワイン(ゼラチン)、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす	
	グリーンサラダ		ツナ	きゅうり、キャベツ、コーン	和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご)、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 463 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 18.7 g	炭水化物 53 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 73.1 g	
★トーチカ献立 (金)	牛乳		牛乳			
	クープジュシー	米、おし麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、あお豆(大豆)	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーカイ(鶏・豚)、花かつお	
	いわしおかか煮		いわしおかか煮(小麦・大豆)			
	セイイカともずくのウサチ	三温糖	もずく、いか	きゅうり、キャベツ、シークワサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	蒸しケーキ	蒸しケーキ(小麦・乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 603 kcal	たんぱく質 24.6 g	脂質 19 g	炭水化物 82 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 775 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 26.1 g	炭水化物 102 g	

日	献立名	黄(ぎ)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			
5 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	キムチチゲ	大豆油		豚肉、豆腐(大豆)		だいこん、にんじん、もやし、しめじ、えのき、にら、白菜キムチ(大豆)		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ぬちまーす、花かつお、ホーグイソ(鶏・豚)	
	揚げ春巻き	大豆油		揚げ春巻(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)		揚げ油1回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)			
	チョレギサラダ	ごま		わかめ、きざみのり		キャベツ、きゅうり、にんじん		塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	588 kcal	たんぱく質	20 g	脂質	19.2 g	炭水化物	81.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	752 kcal	たんぱく質	25.4 g	脂質	22.2 g	炭水化物	108.7 g
6 (火)	牛乳			牛乳					
	ガーリックピラフ	米、麦、こめ油		鶏肉		にんにく、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ		こしょう、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、カレー粉、ホーグイソ(鶏・豚)、ガーリックパウダー	
	チキンのマーマレード焼き			鶏肉		マーマレード		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	ゴーヤーとひじきのサラダ	大豆油、三温糖		ひじき、ツナ		ゴーヤー、にんじん、コーン		しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ソイグイソ(大豆)、フルツカリミ	
	くだもの			くだもの		くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	585 kcal	たんぱく質	21.3 g	脂質	18.9 g	炭水化物	80.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	726 kcal	たんぱく質	26.3 g	脂質	24.4 g	炭水化物	97.4 g
7 (水)	牛乳			牛乳					
	オクラ入り もずく丼	ごはん 米 大豆油、でん粉		もずく、豚肉		しょうが、にんじん、たまねぎ、オクラ、しめじ、コーン		酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーグイソ(鶏・豚)	
	春雨スープ	大豆油、春雨、ごま油		鶏肉		にんじん、こまつな、きくらげ、椎茸		酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお、鶏がら(卵・鶏)	
	カルフィッシュ			カルフィッシュ					
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	475 kcal	たんぱく質	19.6 g	脂質	9.3 g	炭水化物	76.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	653 kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	11.7 g	炭水化物	107.8 g
	8 (木)	牛乳			牛乳				
担々麺		麺(小麦・大豆)							
スープ		大豆油、三温糖、でん粉、ラー油(ごま)、ねぎごま		豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、赤みそ(大豆)		しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン、にら、たけのこ、きくらげ		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、豆板醤(大豆)、キムチの素(大豆)、みりん、ホーグイソ(鶏・豚)、鶏がら(卵・鶏)、ぬちまーす	
ミニ肉まん				ミニ肉まん(小麦・豚・大豆・ごま)					
もやしのナムル		ごま、ごま油		しらす		山菜、もやし、きゅうり、キャベツ		しょうゆ(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	580 kcal	たんぱく質	25.3 g	脂質	20.2 g	炭水化物	71.7 g
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー	752 kcal	たんぱく質	33.6 g	脂質	26.4 g	炭水化物	90.7 g
★十五夜献立 9 (金)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	里芋のみそ汁	大豆油、里芋		鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		だいこん、にんじん、青ねぎ		酒、花かつお	
	鶏と根菜の平つくね			鶏と根菜の平つくね(小麦・鶏・豚・大豆・ごま)					
	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)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	十五夜大福	十五夜大福							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	642 kcal	たんぱく質	23.9 g	脂質	16.3 g	炭水化物	96.9 g
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	796 kcal	たんぱく質	30 g	脂質	19.8 g	炭水化物	119.5 g	
12 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米、麦							
	肉じゃが	大豆油、じゃがいも、三温糖		豚肉、油揚げ(大豆)		にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、インゲン、しょうが、しらたき		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	豚の塩こうじ焼き			豚肉				塩こうじ	
	手作りもずくみそ	三温糖、大豆油		もずく、赤みそ(大豆)、糸けすり		しょうが		酒、みりん	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー	606 kcal	たんぱく質	29.7 g	脂質	13.2 g	炭水化物	88.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	801 kcal	たんぱく質	38 g	脂質	16.6 g	炭水化物	120.5 g

日	献立名	黄(ぎ)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			
13 (火)	牛乳			牛乳					
	なかよしパン		なかよしパン (小麦・乳・大豆)						
	ベジタブル麦スープ		大豆油、おし麦	鶏肉、ウインナー (豚)		にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ブロッコリー、コーン		こしょう、ワイン (ゼラチン)、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず、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 (大豆)	
	手づくりシブイジャム		三温糖、水あめ、コーンスターチ			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)		1食当たり - 503 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 65.2 g			
一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 672 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 21.7 g	炭水化物 89.1 g				
14 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん		米						
	わかめスープ		大豆油	鶏肉、わかめ、豆腐 (大豆)		椎茸、にんじん、白ねぎ		酒、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず、花かつお	
	さばのゴマソースかけ		三温糖、ごま、でん粉	さば、白みそ (大豆)		しょうが		しょうゆ (小麦・大豆)、酒	
	八宝菜		大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、いか、うずら卵		にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ		酒、こしょう、オイスターソース、しょうゆ (小麦・大豆)、ポークブイヨン (鶏・豚)	
	一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 567 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 17 g	炭水化物 70.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 758 kcal	たんぱく質 37.1 g	脂質 21.7 g	炭水化物 98.6 g			
15 (木)	牛乳			牛乳					
	トマトのリゾット		米、オリーブ油、三温糖	鶏肉、ベーコン (豚)		にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、コーン、トマト缶、パセリ		ワイン (ゼラチン)、こしょう、トマトピューレー、ケチャップ、ぬちまーず、ローリエ、鶏がら (卵・鶏)	
	チキンの香草焼き		パン粉 (小麦・大豆)	鶏肉		バジル		ぬちまーず、こしょう、ノンエッグマヨ (大豆)、ガーリックパウダー	
	かぼちゃサラダ			ツナ		かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん		ノンエッグマヨ (大豆)、フレンチクリーミィ、カレー粉	
	型抜きレアチーズ			型抜きレアチーズ (乳)					
	一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 512 kcal	たんぱく質 21.1 g	脂質 26.3 g	炭水化物 46 g			
	一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 637 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 32 g	炭水化物 58.3 g			
★食育の日 16 (金)	牛乳			牛乳					
	野菜そば	麺	沖縄そば (小麦・大豆)						
	汁		大豆油	豚肉、ちきあぎ (大豆)		にんにく、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きくらげ		酒、ぬちまーず、しょうゆ (小麦・大豆)、七味唐辛子 (ごま)、花かつお、豚がら	
	大豆と芋のみつがらめ		でん粉、さつまいも、大豆油、三温糖、黒糖、水あめ	大豆、カエリ		揚げ油2回目 (エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)		しょうゆ (小麦・大豆)	
	くだもの					くだもの			
	一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 622 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 22 g	炭水化物 79.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 763 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 26.1 g	炭水化物 98.7 g			
20 (火)	牛乳			牛乳					
	ガバオライス	ごはん	米						
	具		大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、鶏肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆		にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、バジル		酒、こしょう、オイスターソース、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーず、鶏がら (卵・鶏)	
	スコッチエッグ			スコッチエッグ (卵・小麦・牛・豚・鶏・大豆)					
	ワンタンスープ		春雨	ワンタン (小麦・大豆・豚・ごま)		にんじん、たまねぎ、はくさい、椎茸、きくらげ、コーン		しょうゆ (小麦・大豆)、ぬちまーず、鶏がら (卵・鶏)	
	一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 613 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 17.9 g	炭水化物 84.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 793 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 114.8 g			
※伊波中3年欠食 21 (水)	牛乳			牛乳					
	ごはん		米						
	アーサ入り中華スープ		でん粉	アーサ、鶏卵、豆腐 (大豆)		にんじん、えのき		ぬちまーず、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、花かつお、鶏がら (卵・鶏)	
	ひじきシュウマイ			ひじきシュウマイ (小麦・豚・鶏・大豆)					
	なすの中華みそ炒め		大豆油、三温糖、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、厚揚げ (大豆)、赤みそ (大豆)		にんにく、なす、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ		酒、みりん	
	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)		1食当たり - 553 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 14.4 g	炭水化物 80.7 g			
一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 718 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 17 g	炭水化物 109.8 g				

日	献立名	黄(ぎ)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		
★秋分の日献立 ※伊波中3年欠食 	牛乳		牛乳			
	秋のかおりおこわ	米、もち米、こめ油、栗	鶏肉、油揚げ(大豆)	にんじん、しめじ、ごぼう、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	魚の黄金焼き		ホキ	クリームコーン	ぬちまーす、こしょう、ノンエッグマヨ(大豆)、カレー粉	
	ごまじゃこあえ	ごま、三温糖	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、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 - 571 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 18.6 g	炭水化物 77.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 734 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 24.3 g	炭水化物 97.9 g	
※伊波中3年欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	冬瓜のカレー煮	大豆油、じゃがいも、でん粉	豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)	にんにく、とうがん、にんじん、椎茸、こまつな	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、カレールー(小麦・牛・鶏・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	千草焼		千草焼(小麦・卵・乳・大豆・鶏)			
	海藻あえ	こめ油、三温糖	海藻ミックス、しらす	切干大根、キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワサー果汁	酢(小麦)、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 - 556 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 16.3 g	炭水化物 76.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 767 kcal	たんぱく質 30 g	脂質 22.5 g	炭水化物 106.7 g	
★海から豚がやってきた記念日 	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	炊き込みわかめ			
	中味汁	大豆油	豚中身、豚肉、カステラかまぼこ(大豆)	こんにゃく、青ねぎ、しょうが、椎茸	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお、ポークフィヨン(鶏・豚)	
	ミヌダル	ごま、ねりごま、三温糖	豚肉		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	ミミガーのあえもの	三温糖、ねりごま	ミミガー(豚)、白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、もやし	酢(小麦)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 574 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 19.2 g	炭水化物 75.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 29.3 g	脂質 24.5 g	炭水化物 104.1 g		
28 (水)	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、大豆油	鶏肉、糸けすり	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、マッシュルーム、こまつな	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、弁アジ(鶏)	
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ(卵・大豆)			
	ナッツ入りコールスローサラダ	アーモンド		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	コールスロードレ(卵・大豆)、ノンエッグマヨ(大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 452 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 17.6 g	炭水化物 50.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 586 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 65.1 g	
29 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、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、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお	
	きびなごのカレーあげ	小麦粉、でん粉、大豆油	きびなご	揚げ油3回目(エビ・小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	カレー粉、ぬちまーす、こしょう	
	ゴーヤーチャンプルー	大豆油	豚肉、厚揚げ(大豆)、ちきあぎ(大豆)	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、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 - 575 kcal	たんぱく質 23.7 g	脂質 17.1 g	炭水化物 79.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 777 kcal	たんぱく質 31.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 109 g		
30 (金)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	クラムチャウダー	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、ベーコン(豚)、あさり、脱脂粉乳、生クリーム(乳)	にんにく、にんじん、たまねぎ、あお豆(大豆)、マッシュルーム、パセリ	こしょう、ワイン(ゼラチン)、ホワイトルー(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ウインナー		ウインナー(豚)			
	ポークチャップ	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、コーン	こしょう、酒、ケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、ホークアジ(鶏・豚)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 612 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 22.5 g	炭水化物 71.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 740 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 27.4 g	炭水化物 87.2 g	