



令和5年度

10月 給食だより

うるま市立石川学校給食センター
TEL ☎965-3150 FAX ☎965-3282

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。
秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。
給食でも旬の食材を使い、みなさんに秋を感じてもらえるような献立を取り入れました♪読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…
みなさんは、今年どんな秋を過ごしますか～?

～ 今月の食育授業 ～

- ★10/6 (金) 城前小4年生
- ★10/11 (水) 城前小2年生

- ★10/17 (火) 宮森小3年生
- ★10/20 (金) 城前小5年生
- ★10/26 (木) 伊波小4年生



🍁今月のこだわり給食🍁

- ◎10/2 (月) 豆腐の日献立
- ◎10/10 (火) 目の愛護デー献立
- ◎10/13 (金) さつまいもの日献立
- ◎10/16 (月) 沖縄そばの日(17日)献立
- ◎10/19 (木) 食育の日献立
- ◎10/20 (金) かじまや一献立

おたのしみに～♪

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。

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		
2 (月)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	豆腐のチリソース煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、ごま油、でん粉		鶏肉、豆腐(大豆)		にんにく、しょうが、しめじ、きくらげ、白ねぎ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、グリーンピース		豆板醤(大豆)、チリパウダー、酒、こしょう、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子(ごま)、大豆油		揚げ油1回目(ごま)					
	海藻和え	こめサラダ油、三温糖		海藻ミックス、しらす		切干大根、キャベツ、きゅうり、にんじん、シーワーカー果汁		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 - 577 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 15 g	炭水化物 90.1 g				
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 765 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 17.5 g	炭水化物 125.3 g					
3 (火)	牛乳			牛乳					
	ゆかりごはん	米						ゆかり	
	魚そうめん汁	大豆油		鶏肉、魚そうめん、うすら卵		だいこん、にんじん、ほうれん草、白ねぎ		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	豚肉の生姜焼き	三温糖		豚肉		しょうが、にんにく		しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒	
	こんにゃくの甘辛いいため	大豆油、三温糖		牛肉		しょうが、にんにく、こんにゃく、にんじん、たまねぎ、いんげん		酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、七味唐辛子(ごま)	
	くだもの			くだもの					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 535 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 13 g	炭水化物 73 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 733 kcal	たんぱく質 36.1 g	脂質 14.9 g	炭水化物 109 g					
4 (水)	牛乳			牛乳					
	もちきびごはん	米、もちきび							
	春雨スープ	大豆油、はるさめ、ごま油		鶏肉		にんじん、ほうれん草、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)	
	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)	
	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	
	ナッツと魚			ナッツと魚(アーモンド・ごま)					
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 619 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 20.9 g	炭水化物 76.5 g					
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 829 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 23.8 g	炭水化物 113.4 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 (木)	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、白いんげん豆	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース	酒、カレー粉、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、チャツネ(りんご)、ウチマシ、ぬちまーす、豚から、ローリエ	
	黄金ゆでたまご		鶏卵			
	フルーツジュレ			みかん缶、もも缶、パイン缶、フルーツカクテル缶(もも)、アセロラジュレ(りんご)		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 691 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 20.2 g	炭水化物 97.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 909 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 22.5 g	炭水化物 140.9 g	
6 (金)	牛乳		牛乳			
	梅入り炊き込みごはん	米、麦、こめサラダ油	鶏肉、ひじき、油揚げ(大豆)	にんじん、たけのこ、あお豆(大豆)	酒、加加梅、梅肉(大豆・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお	
	さんまの生姜煮		さんまの生姜煮(小麦・大豆)			
	ブロッコリーのツナ和え		ツナ	ブロッコリー、にんじん、きゅうり、はくさい	塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 608 kcal	たんぱく質 20.3 g	脂質 23.3 g	炭水化物 77.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 782 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 30.5 g	炭水化物 98.8 g	
★宮森小・伊波中 欠食 10 (火)	牛乳		牛乳			
	あみばん	あみパン(小麦・乳・大豆)				
	ラビオリスープ		鶏肉、ラビオリ(小麦・鶏・豚・大豆)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚から、弁ツ(仔)(鶏)	
	チキンのバジル焼き		鶏肉		バジル(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	アスパラときのこのソテー	大豆油	ベーコン(豚)	にんにく、アスパラ、にんじん、コーン、しめじ、エリンギ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 593 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 21 g	炭水化物 71.3 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 669 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 23 g	炭水化物 80.7 g		
11 (水)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	大根のソブシー	大豆油、三温糖	豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)、昆布、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな	酒、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	さわらのごまマヨ焼き	ソバ(大豆)、ごま	さわら、白花豆、白いんげん豆		ぬちまーす、こしょう	
	ミニ納豆		ミニ納豆(小麦・大豆)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 668 kcal	たんぱく質 34.5 g	脂質 25.6 g	炭水化物 78 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 893 kcal	たんぱく質 42.4 g	脂質 30.6 g	炭水化物 115.3 g		
12 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	中華つくねスープ	ごま油	つくね(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)	にんじん、はくさい、椎茸、こまつな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、鶏から(卵・鶏)、花かつお	
	たけのこしゅうまい		たけのこしゅうまい(豚・小麦・大豆・乳)			
	チャプチェ	はるさめ、大豆油、三温糖	牛肉	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、こしょう、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 534 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 15.4 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 768 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 19.4 g	炭水化物 117 g		
13 (金)	牛乳		牛乳			
	さつまいもおこわ	米、もち米、こめサラダ油、さつまいも	鶏肉、ちきあぎ(大豆)	しめじ、ごぼう、にんじん、あお豆(大豆)	酒、ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、ホウワ(仔)(鶏・豚)、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	野菜とたくあんのごま和え	ごま、三温糖、ごま油		きゅうり、たくあん、もやし、にんじん、キャベツ	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	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 - 628 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 22.3 g	炭水化物 79.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 779 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 27.1 g	炭水化物 100.5 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	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		
★石川中 欠食 16 (月)	牛乳		牛乳			
	沖縄そば	そば麺 沖縄そば(小麦・大豆)				
	汁	大豆油	豚肉、白かまぼこ(大豆)	青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚から、花かつお	
	フーイリチー	大豆油	麩(小麦・大豆)、鶏卵、ポーク(豚・鶏)	キャベツ、にんじん、もやし、からしな	ぬちまーす、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 - 553 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 22.1 g	炭水化物 62.6 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 690 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 26.7 g	炭水化物 79.7 g		
★石川中 欠食 17 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ビビンバ丼	肉 大豆油、三温糖、でん粉	牛肉	にんにく、しょうが、赤ピーマン、たまねぎ、たけのこ	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オリーブオイル、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	
	もずくのスープ	大豆油	鶏肉、もずく	とうがん、にんじん、椎茸、青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、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 - 512 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 13.6 g	炭水化物 71.8 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 693 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 107.4 g		
18 (水)	牛乳		牛乳			
	オムライス	ごはん ライス たまご ミソカツ	鶏肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、グリーンピース、マッシュルーム	酒、ケチャップ、しょうゆ(小麦・大豆)、パプリカ粉、ぬちまーす、オリーブオイル(鶏)	
	マカロニサラダ	マカロニ(小麦)、ノンオイル(大豆)	ハム(豚・大豆)	きゅうり、にんじん、コーン	ノンオイルミソ、粒マスタード、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 - 640 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 22.8 g	炭水化物 81.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 799 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 27.2 g	炭水化物 106.3 g	
✪毎月19日は食育の日 19 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	ソーキ汁		豚ソーキ、昆布、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	とうがん、にんじん、椎茸、パクチョイ、しょうが	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)、糸けすり	キャベツ、にんじん、からしな、もやし	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう	
	田芋パイ	田芋パイ(小麦・乳・大豆)、大豆油			揚げ油2回目(ごま・小麦・乳・大豆)	
	鉄っ子ひじき		鉄っ子ひじき(大豆・小麦・ごま)			
一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 625 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 19.7 g	炭水化物 88.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 809 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 123.1 g		
20 (金)	牛乳		牛乳			
	黒米ごはん	米、黒米				
	イナムドゥチ	大豆油	豚肉、加納かまぼこ(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、ホーワ(鶏・豚)、花かつお	
	グルクンのアーサソースかけ	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖	グルクン、アーサ	たまねぎ、にんじん、シークワーサー果汁	ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	千切りイリチー	大豆油、三温糖	豚肉、昆布、白かまぼこ(大豆)	切干大根、にんじん、こんにゃく、いんげん	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーワ(鶏・豚)、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 536 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 12.3 g	炭水化物 76.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 14.1 g	炭水化物 113.3 g		
★伊波小 欠食 23 (月)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	キムチ豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ(大豆)、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ、白菜キムチ(大豆)	酒、花かつお	
	もずく入り五目厚焼玉子		もずく入り五目厚焼玉子(卵・大豆)			
	豚肉とキャベツのみそ炒め	大豆油、三温糖	豚肉、赤みそ(大豆)	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、もやし、にんじん、たまねぎ	酒、みりん、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)	エネルギー - 545 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 15 g	炭水化物 75.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 16.9 g	炭水化物 112.1 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		
24 (火)	牛乳		牛乳			
	バジリコスパゲティ	スパゲティ(小麦)、大豆油、オリーブ油	鶏肉、ベーコン(豚)	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	食塩、酒、こしょう、バジル(小麦・大豆)、オリーブ(鶏)	
	魚のにんじんソース焼き	ソイグ(大豆)	ホキ	にんじん、パセリ	ぬちまーす	
	チキンと豆のサラダ	ごま	大豆、レッドキドニー、鶏ささみ	あお豆(大豆)、にんじん、キャベツ	ごまドレッシング(小麦・ごま・大豆)、カレー粉	
	型抜きチーズ		型抜きチーズ(乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 554 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 27.2 g	炭水化物 46.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 676 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 32.3 g	炭水化物 60 g	
25 (水)	牛乳		牛乳			
	キムタカチャーハン	米、こめサラダ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、高菜漬(大豆)、あお豆(大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、オリーブ(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
	豚テキ	三温糖	豚肉	にんにく	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ウスターソース	
	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)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 573 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 18 g	炭水化物 75.2 g	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 742 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 23.3 g	炭水化物 100.1 g	
26 (木)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	じゃがいものそぼろ煮	大豆油、じゃがいも、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、厚揚げ(大豆)	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、椎茸、グリーンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、ぬちまーす、花かつお	
	鮭のレモンソースかけ	三温糖、でん粉	鮭		しょうゆ(小麦・大豆)、レモン果汁、酢(小麦)、ぬちまーす	
	手づくりからしなふりかけ	ごま、三温糖、ごま油	しらす、糸けずり	からしな、からしな漬	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 557 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 15.6 g	炭水化物 73.8 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 757 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 17.4 g	炭水化物 110.6 g	
27 (金)	牛乳		牛乳			
	オクラ入り もずく丼	ごはん 米 具 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、こまつな、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、オリーブ(鶏・豚)	
	アーサ入りゆし豆腐汁		ゆし豆腐(大豆)、アーサ、白みそ(大豆)、麦みそ(大豆)		花かつお	
	黒糖アガラサー	黒糖アガラサー(小麦)				
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 607 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 12.8 g	炭水化物 68 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 793 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 14.7 g	炭水化物 102.2 g	
	30 (月)	牛乳		牛乳		
ねぎ塩 豚丼		ごはん 米 具 大豆油、ごま油、でん粉	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、白ねぎ、ごぼう、しめじ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、オリーブ(鶏・豚)	
鶏だんご汁		大豆油	鶏肉、つくね(小麦・鶏・大豆)	ほうれんそう、にんじん、ごぼう	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
ドライフルーツパイ				ドライフルーツパイ		
一食当たりの栄養価(小)		1食当たり - 544 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 16 g	炭水化物 75.7 g	
一食当たりの栄養価(中)		1食当たり - 744 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 19.3 g	炭水化物 110.7 g	
31 (火)		牛乳		牛乳		
	きなこあげパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)、大豆油、はったい粉、黒糖、三温糖	きな粉		揚げ油1回目(小麦・乳・大豆)	
	ハロウィンスープ	大豆油、紅イモペースト、紅芋、小麦粉	鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、パセリ	白ワイン(ゼラチン)、こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	えだまめサラダ	三温糖、こめサラダ油	ツナ	あお豆(大豆)、フロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	パンプキンババロア	パンプキンババロア(大豆)				
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 701 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 25.4 g	炭水化物 93.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 843 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 30.2 g	炭水化物 112.2 g	

