

11月 給食だより



ふるさとの食文化を知ろう！

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年2023年で10周年を迎えます。日本には、春・夏・秋・冬があり、地域によって異なる気候のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。各地で食へ継がれてきた地域特有の食べ物が多くあります。世界に誇る和食のよさについて考えてみましょう。



★11月うるま市統一献立★

11/1 (水) 「津波防災給食献立」

11/24（金）「和食の日献立」

★行事食献立★

11/8(水)「いい歯の日献立」

11/20（月）「食育の日献立」

かていびちく
家庭備蓄は「ローリングストック」で！

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルゲンを表示しています。

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・かに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
★ 津波 防小 6年 食の 日 献立	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			
(水)	1	牛乳		牛乳						
		ぬちまーすごはん	米					ぬちまーす		
		防災ラタトゥイユ	大豆油、じゃがいも、三温糖	ツナ		にんにく、ブロッコリー、だいこん、にんじん、たまねぎ、トマト		こしょう、白ワイン(ゼラチン)、トマトケチャップ、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ		
		救給バタージュ	救給コーンポタージュ							
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 544 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 10.1 g	炭水化物 93.5 g				
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 671 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 10.6 g	炭水化物 120 g				
★ 宮森 小 欠食	2 (木)	牛乳		牛乳						
		麦ごはん	米、麦							
		ワンタンスープ	はるさめ	ワンタン(小麦・大豆・豚・ごま)	にんじん、たまねぎ、はくさい、しいたけ、きくらげ、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)				
		お豆腐シューマイ		お豆腐シューマイ(小麦・大豆)						
		回鍋肉	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	豚肉、厚揚げ(大豆)	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、白ねぎ	料理酒、オイスターソース、みりん、しょうゆ(小麦・大豆) 甜麺醬(小麦・大豆)、豆板醬(大豆)				
		くだもの			くだもの					
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 595 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 16.9 g	炭水化物 86.7 g				
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 789 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 21.9 g	炭水化物 117.6 g				
6 (月)	牛乳		牛乳							
	ガーリックピラフ	米、麦、こめ油	鶏肉、ベーコン(豚)	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	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、カレー粉、ポークフィヨン(豚・鶏)、ガーリックパウダー					
	魚のきのこのデミソースかけ	三温糖、大豆油	ホキ	にんにく、えのきたけ、しめじ	料理酒、ぬちまーす、こしょう、トマトケチャップ、デミグラスソース(小麦、鶏)、ウスターソース					
	かぼちゃのサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ツナ	栗かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	フレンチクリーミッドレッシング、カレー粉					
	くだもの			くだもの						
	一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 620 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 18.7 g	炭水化物 84.6 g					
	一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 819 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 24.3 g	炭水化物 114.8 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		
11月8日は いい歯の日 ★ いい歯の日	7 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		里芋みそ汁	大豆油、里芋	鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	こんにゃく、だいこん、にんじん、青ねぎ	料理酒、花かつお	
		チキン南蛮	でん粉、大豆油、三温糖、小麦粉	鶏肉	レモン果汁	ぬちまーす、酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)	
		タルタルソース	タルタルソース(卵・大豆)	揚げ物2回目(小麦、乳、大豆、鶏)			
		白菜のおかか和え	三温糖	しらす、糸けすり	はくさい、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)	Iエネルギー - 645 kcal	たんぱく質 25.6 g	脂質 24.4 g	炭水化物 76.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 881 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 29 g	炭水化物 114 g	
	8 (水)	牛乳		牛乳			
		山菜ちらしずし	米			山菜ちらしの素(小麦・大豆・鶏肉)	
		けんちん汁	大豆油、里芋	豚肉	ごぼう、にんじん、だいこん、こんにゃく、白ねぎ	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		豚肉のごまみそ焼き	三温糖、ごま	豚肉、白みそ(大豆)		みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		かみかみきんぴら	大豆油、三温糖、ごま油、ごま	鶏肉、ひじき、ちきあぎ(大豆)	しょうが、ごぼう、にんじん、にら	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、花かつお、七味唐辛子(ごま)	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 562 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 14.6 g	炭水化物 74.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 769 kcal	たんぱく質 38 g	脂質 16.8 g	炭水化物 110.5 g	
★ 城前小 1・2・3・4年 欠食	9 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		かしわ汁	大豆油	鶏肉、結び昆布、豆腐(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな、しょうが	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、花かつお	
		くるま麩のナゲット		くるま麩のナゲット(小麦・鶏・大豆)			
		卵入り人参しりしりー	大豆油	鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、にら	ぬちまーす、料理酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 531 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 16.3 g	炭水化物 71.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 747 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 108.6 g	
	10 (金)	牛乳		牛乳			
		もちきびごはん	米、もちきび				
		厚揚げの中華煮	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、しいたけ、たけのこ	料理酒、豆板醬(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、ボークフイヨン(鶏・豚)、中華料理の素(乳・小麦・鶏・豚・牛・大豆)	
		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	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)	
		もやしのナムル	ごま、三温糖、ごま油	しらす	もやし、こまつな、にんじん	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)	Iエネルギー - 610 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 22.8 g	炭水化物 69.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 833 kcal	たんぱく質 36 g	脂質 27.7 g	炭水化物 105.2 g	
	13 (月)	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、しいたけ、グリンピース	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
		豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ(大豆・鶏)			
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆油、三温糖	ひじき、豚肉、大豆、ちきあぎ(大豆)	にんじん、コーン、こんにゃく、にら	料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 593 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 19.1 g	炭水化物 79.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 830 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 23.9 g	炭水化物 118.4 g	
	14 (火)	牛乳		牛乳			
		カレーうどん	うどん(小麦)、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)、なると(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、しいたけ、きくらげ、しめじ、白ねぎ、こまつな	カレー粉、料理酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ウスターソース、ぬちまーす、ボークフイヨン(鶏・豚)、花かつお、カレールー(小麦・牛・鶏・大豆)	
		ジャーマンポテト	マーガリン(乳・大豆)、大豆油、じゃがいも	ベーコン(豚)	にんにく、たまねぎ、あお豆(大豆)、マッシュルーム、パセリ	こしょう、料理酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、	
		ヨーグルト		ヨーグルト(乳・ゼラチン)			
		一食当たりの栄養価(小)	Iエネルギー - 445 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 18.6 g	炭水化物 49.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iエネルギー - 527 kcal	たんぱく質 21.8 g	脂質 21.5 g	炭水化物 60.7 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		
	15 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		タコライス	ミート 大豆油	豚肉、牛肉、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	料理酒、チリパウダー、パプリカ粉、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレー、チリソース、クミン、ウスターソース、ぬちまーす、ボークブイヨン（鶏・豚）	
		キャベツ			キャベツ		
		チーズ		チーズ（乳）			
		もずくのスープ	大豆油、でん粉	鶏肉、もずく	だいこん、にんじん、しいたけ、青ねぎ、しょうが	料理酒、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）	
		うまかってん	うまかってん（小麦・大豆・アーモンド・ごま）				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 641 kcal	たんぱく質 30.2 g	脂質 23.7 g	炭水化物 74.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 870 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 29.5 g	炭水化物 110.5 g	
	16 (木)	牛乳		牛乳			
		チャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、きくらげ、しいたけ、コーン、グリーンピース	こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、料理酒、ぬちまーす、ボークブイヨン（鶏・豚）、中華料理の素（小麦・乳・鶏・豚・牛・大豆）	
		豚肉の中華風生姜焼き	三温糖	豚肉	しょうが、にんにく	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、豆板醤（大豆）	
		かみかみ中華和え	ごま、三温糖、ごま油	わかめ、ハム（豚・大豆）	にんじん、きゅうり、もやし	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)	I値 [※] - 629 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 22 g	炭水化物 78.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 778 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 27 g	炭水化物 97.9 g	
★ 城前小 6年欠食	17 (金)	牛乳		牛乳			
		黒糖パン	黒糖パン（乳・小麦・大豆）				
		チキンのクリーム煮	大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、白花生、白いんげん豆、脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、サヤインゲン	こしょう、料理酒、ホワイトルウ（乳・小麦・大豆・牛・鶏）、ぬちまーす、鶏がら（鶏・卵）、ローリエ	
		野菜スクランブル	大豆油	鶏卵、ベーコン（豚）	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ	ぬちまーす、料理酒、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)	I値 [※] - 684 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 24.8 g	炭水化物 88.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 812 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 29.2 g	炭水化物 105.9 g	
★★ 食育前 の 小 日 6年欠食	20 (月)	牛乳		牛乳			
		ゆかりごはん	米			ゆかりごはんの素	
		アーサ入りゆし豆腐汁		あおさ、ゆし豆腐（大豆）、白みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	青ねぎ	花かつお	
		県産アーサ厚焼玉子		県産アーサ厚焼卵（卵・小麦・大豆）			
		鶏とごぼうすきやき煮	大豆油、三温糖	鶏肉、厚揚げ（大豆）	ごぼう、はくさい、にんじん、こんにゃく、白ねぎ	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 581 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 16.9 g	炭水化物 78.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 745 kcal	たんぱく質 35 g	脂質 19.7 g	炭水化物 105.8 g	
	21 (火)	牛乳		牛乳			
		フィッシュバーガー	バーガーパン（小麦・乳・大豆）			揚げ物3回目（小麦、乳、大豆、鶏）	
		魚フライ		フィッシュポーション（小麦）			
		タルタル風サラダ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、三温糖	大豆	たまねぎ、キャベツ	マスタード、こしょう	
		豆乳クラムチャウダー	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、豆乳（大豆）	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、白ワイン（ゼラチン）、ぬちまーす、鶏がら（卵・鶏）ローリエ、ホワイトルウ（乳・小麦・大豆・牛・鶏）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 688 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 24.6 g	炭水化物 85.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 807 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 29.8 g	炭水化物 98.8 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	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		
いい 11月24日は 和食の日 にほんしょく わしょく の日 ★和食の日献立	22 (水)	牛乳		牛乳			
		中華おこわ	米、もち米、こめ油	豚肉、油揚げ（大豆）	にんじん、しめじ、たけのこ、あお豆（大豆）	料理酒、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、花かつお、チキンブイヨン（鶏）	
		鶏肉のねぎみそ焼き	三温糖	鶏肉、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	しょうが、白ねぎ	みりん、料理酒	
		野菜の塩昆布和え	ごま、三温糖	しらす、塩昆布（小麦・大豆）、糸けすり	はくさい、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ（小麦・大豆）、酢（小麦）	
		くだもの			くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 620 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 23.7 g	炭水化物 72 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 790 kcal	たんぱく質 30.9 g	脂質 30.3 g	炭水化物 92.9 g	
	24 (金)	牛乳		牛乳			
		栗ごはん	米、ごま、栗			ぬちまーす、みりん	
		手まり麴入りすまし汁	大豆油、手まり麴（小麦）	鶏肉	だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、ゆず	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
		鮭の包み焼き	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	鮭、麦みそ（大豆）、白みそ（大豆）	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー	料理酒	
		筑前煮	大豆油、三温糖	鶏肉、ちきあぎ（大豆）	にんじん、ごぼう、しいたけ、たけのこ、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、しょうが	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす、花かつお	
		和菓子	和菓子				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 628 kcal	たんぱく質 30.5 g	脂質 17.1 g	炭水化物 84.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 768 kcal	たんぱく質 37.4 g	脂質 19.9 g	炭水化物 105.1 g	
★伊波中1・2年欠食	27 (月)	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）	しいたけ、にんじん、白ねぎ	料理酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、花かつお	
		レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね（小麦・大豆・鶏）			
		厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉	豚肉、厚揚げ（大豆）	にんにく、にんじん、たまねぎ、白菜キムチ（小麦・りんご・大豆・さば）きくらげ、キャベツ、にら	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、キムチの素（大豆）、みりん、パークフイヨン（鶏・豚）	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 567 kcal	たんぱく質 24.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 66.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 766 kcal	たんぱく質 30.7 g	脂質 24.9 g	炭水化物 99.2 g	
★伊波中1・2年欠食	28 (火)	牛乳		牛乳			
		わかめごはん	米	わかめごはんの素			
		さつまい	大豆油、さつまいも	鶏肉、赤みそ（大豆）、麦みそ（大豆）	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ	料理酒、花かつお	
		魚のゆずあんかけ	三温糖、でん粉	ホキ	ゆず	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、花かつお	
		お豆たっぷりトロみ炒め	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、サヤインゲン	料理酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、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)	I値 [※] - 603 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 13.5 g	炭水化物 90.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 732 kcal	たんぱく質 33.4 g	脂質 15 g	炭水化物 112.3 g	
★伊波中1・2年欠食	29 (水)	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、パセリ、トマト	白ワイン（ゼラチン）、こしょう、トマトピューレー、トマトケチャップ、ぬちまーす、ローリエ、鶏がら（卵・鶏）	
		はちみつレモンチキン	はちみつ	鶏肉	レモン果汁	しょうゆ（小麦・大豆）、白ワイン（ゼラチン）	
		ささみと豆サラダ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	鶏肉、大豆	キャベツ、きゅうり、にんじん、あお豆（大豆）	コールスロートレッシング（卵・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)	I値 [※] - 627 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 29.4 g	炭水化物 61.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 754 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 33.9 g	炭水化物 77.8 g	
★伊波中2年欠食	30 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		アーサ入りかきたま汁	でん粉、ごま油	あおさ、鶏卵、白かまぼこ（大豆）、わかめ	にんじん、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつお	
		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	
		納豆みそ	大豆油、三温糖	豚肉、納豆（大豆）、麦みそ（大豆）、糸けすり	青ねぎ、しょうが	料理酒、みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 557 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 15.4 g	炭水化物 82.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 721 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 17.7 g	炭水化物 113 g	