

9月27日は

9月 給食だより

うるま市石川給食センター
TEL ☎ 965-3150 FAX ☎ 965-3282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月のお楽しみ給食★

14日：琉球料理の日献立
15日：ひじきの日献立
19日：食育の日献立
22日：トーカチ献立
27日：海から豚がやってきた記念日

今月も行食事がたくさんです♪
どうぞお楽しみに(*~*)♥



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、「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	たんばく質	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	たんばく質	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 たんばく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質		
1 (金)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		ハヤシライス	大豆油、じゃがいも、小麦粉	牛肉、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、トマト缶	酒、こしょう、ケチャップ、とんかつソース(りんご)、ぬちまーす、豚がら、デミグラスソース(小麦・鶏)、ハヤシブレイク(小麦・大豆・牛)	
		ブロッコリーとツナサラダ	こめ油、三温糖	ツナ	アスパラ、にんじん、ブロッコリー、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	
		アセロラゼリー	アセロラゼリー(りんご)				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 604 kcal	たんばく質 20.5 g	脂質 19.2 g	炭水化物 84.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 848 kcal	たんばく質 25.9 g	脂質 25.6 g	炭水化物 124.6 g	
4 (月)		牛乳		牛乳			
		五穀ごはん	米、五穀米				
		中華五目スープ	大豆油、ごま油、でん粉	鶏肉	にんじん、はくさい、にら、しめじ、たけのこ、しょうが	酒、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	
		魚のレモン風味マヨネーズ焼き	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	ホキ	たまねぎ、レモン果汁、パセリ	ぬちまーす、こしょう	
		チンジャオロース	大豆油、三温糖、でん粉	牛肉、豚肉	にんにく、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、たまねぎ	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、オイスターソース、ぬちまーす、豆板醤(大豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 483 kcal	たんばく質 20.6 g	脂質 13.6 g	炭水化物 67.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 706 kcal	たんばく質 28.3 g	脂質 16.5 g	炭水化物 105.4 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 (火)	牛乳			牛乳			
		カラフルピラフ		米、麦、こめ油	鶏肉、ハム（豚・大豆）	コーン、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	こしょう、酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、ポークフィヨン（豚・鶏）	
		りんご風味てりやきチキン		三温糖	鶏肉	しょうが、りんごピューレ（りんご）	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん	
		ひじきサラダ		大豆油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ（大豆）	ひじき、ツナ	きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、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)		エネルギー - 565 kcal	たんぱく質 21.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 71.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 727 kcal	たんぱく質 28 g	脂質 26.9 g	炭水化物 89 g	
	6 (水)	牛乳			牛乳			
		もずく丼	麦ごはん	米、麦				
			具	大豆油、でん粉	もずく、豚肉、ちきあぎ（大豆）	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン、しいたけ	豆板醤（大豆）、酒、しょうゆ（小麦・大豆）みりん、ぬちまーす、ポークフィヨン（鶏・豚）	
		卵とわかめの春雨スープ		春雨、大豆油、ごま油	中華つくね（小麦・大豆・ごま・鶏・豚）鶏卵、わかめ	にんじん、ほうれんそう、きくらげ、しいたけ	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 - 539 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 13 g	炭水化物 83.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 756 kcal	たんぱく質 30.1 g	脂質 15.3 g	炭水化物 124.9 g	
	7 (木)	牛乳			牛乳			
		担担麺	麺	麺（小麦・大豆）				
			スープ	大豆油、三温糖、でん粉、ラー油（ごま）、ごま	豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、わかめ、赤みそ（大豆）	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、カンタバー、コーン、にら、白ねぎ、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、ポークフィヨン（鶏・豚）、鶏がら（卵・鶏）ぬちまーす	
		豚肉と野菜のオイスター炒め		大豆油、でん粉	豚肉	にんにく、はくさい、にんじん、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、しいたけ、チンゲンサイ、くわい	しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、酒、オイスターソース、ポークフィヨン（鶏・豚）	
		くだもの				くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 544 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 18.9 g	炭水化物 64.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 736 kcal	たんぱく質 36.3 g	脂質 26.1 g	炭水化物 85.2 g	
	8 (金)	牛乳			牛乳			
		ごはん		米				
		筑前煮		大豆油、里芋、三温糖	鶏肉、厚揚げ（大豆）、ちきあぎ（大豆）	だいこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、さやいんげん、たけのこ、れんこん、しょうが、しいたけ	酒、花かつお、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ぬちまーす	
		鮭のみそ漬け焼き		三温糖、ごま	鮭、白みそ（大豆）	しょうが	酒、みりん	
		根菜のおかかマヨ和え		ごま、ノンエッグマヨネーズ（大豆）	ツナ、糸けすり	れんこん、ごぼう、きゅうり、にんじん	しょうゆ（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 562 kcal	たんぱく質 26.7 g	脂質 17 g	炭水化物 72.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 806 kcal	たんぱく質 35.4 g	脂質 22.7 g	炭水化物 109.7 g	
	11 (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	牛肉、豚肉、油揚げ（大豆）	にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが、さやいんげん、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	
		豚肉の塩こうじ焼き			豚肉	しょうが、にんにく	しおこうじ	
		こんぶの佃煮		ごま、三温糖、水あめ	昆布、しらす		しょうゆ（小麦・大豆）、ゆかり	
		くだもの				くだもの		
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 505 kcal	たんぱく質 19.3 g	脂質 11.4 g	炭水化物 79.1 g	
	12 (火)	牛乳			牛乳			
		ピタパン		ピタパン（小麦・乳・大豆）				
		かぼちゃのクリームシチュー		大豆油、じゃがいも、小麦粉	鶏肉、脱脂粉乳	にんにく、コーン、栗かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ブロッコリー	白ワイン（ゼラチン）、鶏がら（卵・鶏）、ぬちまーす、こしょう、ホワイトルウ（乳・小麦・大豆・牛・鶏）	
		チリコンカン		大豆油、三温糖	豚肉、牛肉、豚レバー、レッドキドニー、大豆、大豆たんぱく	にんにく、にんじん、ピーマン、たまねぎ	赤ワイン（ゼラチン）、チリパウダー、こしょう、ウスターソース、トマトピューレ、トマトケチャップ、チリソース、ぬちまーす、ポークフィヨン（豚・鶏）	
		ウインナー			ウインナー（豚）			
		ハイ！チーズ			チーズ（乳）			
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 654 kcal	たんぱく質 32.7 g	脂質 27.3 g	炭水化物 68.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー - 784 kcal	たんぱく質 39.2 g	脂質 31.7 g	炭水化物 85.1 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			
	13 (水)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米、麦					
		中華卵のコンスープ	大豆油、でん粉	鶏肉、豆腐（大豆）、わかめ、鶏卵	コーン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、クリームコーン	酒、鶏がら（卵・鶏）、ぬちまーす、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）		
		魚の香味漬け焼き	三温糖、ごま	さわら	しょうが、にんにく、白ねぎ	酒、みりん、しょうゆ（小麦・大豆）		
		肉団子の甘酢あんかけ炒め	さつまいも、大豆油、三温糖、でん粉	つくね（小麦・鶏・大豆）	たまねぎ、たけのこ、ピーマン、黄パプリカ、にんじん、しいたけ、あお豆（大豆）	酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）、酒、トマトケチャップ		
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 589 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 84.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 808 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 124.9 g		
★琉球料理の日	14 (木)	牛乳		牛乳				
		クファジュシー	米、麦、こめ油	豚肉、昆布、白かまぼこ（大豆）、油揚げ（大豆）	にんじん、しいたけ、あお豆（大豆）	酒、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、ポークフィヨン（鶏・豚）、花かつお		
		さばのシークワサー風味みそ焼き	三温糖	さば、甘口白みそ（大豆）	しょうが、シークワサー果汁	ぬちまーす、酒		
		モーウイのウサチー	三温糖	ツナ	モーウイ、きゅうり、にんじん、シークワサー果汁	ぬちまーす、酢（小麦）、しょうゆ（小麦・大豆）		
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ（大豆）				
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 614 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 73.3 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 744 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 26.7 g	炭水化物 91.7 g		
★ひじきの日	15 (金)	牛乳		牛乳				
		麦ごはん	米、麦					
		魚汁	じゃがいも	赤魚、わかめ、豆腐（大豆）、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）	だいこん、にんじん、しめじ、青ねぎ、しょうが	酒、花かつお		
		ジャンボひじきしゅーまい		ジャンボひじきシューマイ（大豆・鶏・小麦・豚）				
		牛肉とごぼうの甘辛炒め	大豆油、ごま	牛肉	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、酒、七味唐辛子（ごま）		
		ひじきふりかけ		ひじきふりかけ				
		くだもの			くだもの			
★食育の日 ※石川中欠食	19 (火)	牛乳		牛乳				
		わかめごはん	米	わかめごはんの素				
		もずくのすまし汁	大豆油	鶏肉、豆腐（大豆）、もずく	とうがん、にんじん、えのきたけ、しいたけ、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		
		パパイヤイリチー	大豆油	豚肉、厚揚げ（大豆）	パパイア、にんじん、にら	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、こしょう、花かつお		
		うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら、大豆油	揚げ油1回目（大豆）				
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 589 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 17.8 g	炭水化物 85.2 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 753 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.2 g	炭水化物 114.8 g		
	20 (水)	牛乳		牛乳				
		あみばん	あみばん（乳・小麦・大豆）					
		ミネストローネ	大豆油、じゃがいも、三温糖	鶏肉、ベーコン（豚）、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、トマトカット缶	酒、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）		
		魚のパン粉の香草焼き	ノンエッグマヨネーズ（大豆）、パン粉（小麦・大豆）	さわら	バジル	ガーリックパウダー、ぬちまーす		
		マカロニの和風サラダ	マカロニ（小麦）	ツナ、糸けすり	きゅうり、にんじん、ブロッコリー、コーン	青じそドレッシング（小麦・大豆）		
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 598 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 67.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 726 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 26.7 g	炭水化物 82.9 g		
🍡	21 (木)	牛乳		牛乳				
		秋のかおりおこわ	米、もち米、こめ油、里芋	鶏肉、油揚げ（大豆）、栗	しめじ、にんじん、あお豆（大豆）	酒、みりん、花かつお、ポークフィヨン（鶏・豚）、ぬちまーす、しょうゆ（小麦・大豆）		
		千草焼		千草焼（卵・乳・小麦・大豆・鶏）				
		ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ（大豆）	ツナ、糸けすり	ごぼう、にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ（小麦・大豆）、りんご酢（りんご）、ごまドレッシング（小麦・大豆・ごま）		
		くだもの			くだもの			
		一食当たりの栄養価(小)	1人前 558 kcal	たんぱく質 20.5 g	脂質 19.3 g	炭水化物 72.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	1人前 693 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 26 g	炭水化物 84.9 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		
	22 (金)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米、黒米				
		中身汁	大豆油	豚中身、豚肉、カステラ かまぼこ（大豆）	こんにやく、しいたけ、 青ねぎ、しょうが	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）	
		クーピーリチー	三温糖、大豆油	豚肉、 ちきあぎ（大豆）、昆布	にんじん、こんにやく、 さやいんげん	しょうゆ（小麦・大豆）、酒、ぬちまーす、 ポークフィヨン（鶏・豚）、花かつお	
		魚の照り焼き	三温糖	まぐろ	しょうが	酒、みりん、しょうゆ（小麦・大豆）	
		ちんすこう	ちんすこう（小麦）				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 549 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 14.1 g	炭水化物 77.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 740 kcal	たんぱく質 33.3 g	脂質 16.6 g	炭水化物 112.7 g	
※城前小欠食	25 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		アーサ入り中華スープ	でん粉	あおさ、豆腐（大豆）	にんじん、えのきだけ	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	
		揚げ春巻	大豆油	春巻き（小麦・えび・大豆・こ ま・鶏・豚）	揚げ油2回目（大豆・小麦・えび・ごま・鶏・豚）		
		ブルコギ	大豆油、はちみつ、三温糖、 ごま油、ごま、でん粉	牛肉	にんにく、にんじん、たまね ぎ、にら、はくさい、しめじ、 えのきだけ、こんにやく	酒、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)	エネルギー 581 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 19.9 g	炭水化物 81.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 26.5 g	脂質 23.2 g	炭水化物 118.6 g	
	26 (火)	牛乳		牛乳			
		かぼちゃ和風スパゲッティ	スパゲッティ（小麦）、 大豆油、オリーブ油	ベーコン（豚）、 しらす、糸けすり	にんにく、かぼちゃ、たまね ぎ、マッシュルーム、しめじ、 ほうれん草	食塩、こしょう、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬち まーす、チキンフィヨン（鶏）	
		チリビーンズウィンナー	三温糖	ウインナー（豚）、 ミックスビーンズ		トマトケチャップ、ウスターソース、 チリパウダー	
		マセドアンサラダ	じゃがいも、ノンエッグ マヨネーズ（大豆）	ハム（豚・大豆）	きゅうり、赤ピーマン、 コーン	ぬちまーす、こしょう	
		お芋屋さんのスイートポテト	お芋屋さんのスイートポテト				
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 490 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 17.2 g	炭水化物 64.7 g	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 21.4 g	炭水化物 76.6 g	
★海から豚がやってきた記念日	27 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		豚汁	大豆油、里芋	豚肉、油揚げ（大豆）、 赤みそ（大豆）、麦みそ（大 豆）	とうがん、にんじん、ごぼう、 こんにやく、白ねぎ	酒、花かつお	
		豚肉の黒糖風味焼き	黒糖、三温糖	豚肉		酒、しょうゆ（小麦・大豆）	
		ミミガーのあえもの	三温糖、ねりごま	ミミガー、甘口白みそ（大 豆）、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 502 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 13.8 g	炭水化物 67.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 735 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 18 g	炭水化物 104.9 g	
	28 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米、麦				
		マーボーなす	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、豚レバー、厚揚げ（大豆）、 大豆たんぱく、麦みそ（大豆）	にんにく、しょうが、なす、に んじん、たまねぎ、しいたけ、 きくらげ、にら、たけのこ	こしょう、酒、豆板醬（大豆）、甜麺醬（小麦・大 豆）、オイスターソース、中華料理の素（乳・小 麦・大豆・牛・鶏・豚）ぬちまーす、しょうゆ（小 麦・大豆）、ポークフィヨン（豚・鶏）	
		揚げぎょうざ	大豆油	ギョーザ（小麦、大豆、ごま、 豚）	揚げ油3回目（大豆・小麦・えび・ごま・鶏・豚）		
		パンウースー	はるさめ、三温糖、ごま	ハム（豚・大豆）	きゅうり、もやし、にんじん	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 527 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 16.5 g	炭水化物 73.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 766 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 20.4 g	炭水化物 115.2 g	
★十五夜	29 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		里芋のすまし汁	大豆油、里芋	鶏肉、豆腐（大豆）	とうがん、オクラ、 ねぎ、にんじん	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、ぬちまーす、花かつ お	
		魚のもみじ焼き	ノンエッグマヨネーズ （大豆）	ホキ	にんじん、パセリ	ぬちまーす、こしょう	
		五目きんぴら	大豆油、三温糖、 ごま油、ごま	豚肉、ちきあぎ（大豆）	しょうが、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、こんにやく	酒、しょうゆ（小麦・大豆）、みりん、 七味唐辛子（ごま）、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 559 kcal	たんぱく質 17.8 g	脂質 15.5 g	炭水化物 84.2 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 771 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 120.9 g	

