



R6年度



10月給食だより

うるま市石川学校給食センター
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

暑さが少しずつやわらぎ、秋といえば旬の味覚を楽しむ季節になりました。学校給食にも旬の食べ物が登場します。

10月は「世界食料デー」や「食品ロス削減」の日があります。まだ食べられる食品を捨てていませんか？

ぜひこの機会に食べ物の大切さについて考えてみましょう！

家庭での食品ロス削減のコツ

世界食料デー

食材を適切に保存する

食材を上手に使い切る

食べきれぬ量を作る

日本でもまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン



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

	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		
1 (火)		牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		鶏だんご汁		荒挽つくねミニFe・Ca (小麦・鶏・大豆)	こまつな にんじん ごぼう しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		さんまゆずみそ煮		さんまゆずみそ煮(大豆)			
		もやし炒め	大豆油	豚肉 厚揚げ(大豆) ちきあぎ(大豆)	もやし キャベツ にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 579 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 22 g	炭水化物 69 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 756 kcal	たんぱく質 29.4 g	脂質 23.9 g	炭水化物 102.8 g	
城 前 小 1 〜 3 年 欠 食	2 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		マーボー豆腐	大豆油 ごま油 でん粉	豚肉 豚レバー 大豆たんぱく(大豆) 豆腐(大豆) 赤みそ(大豆)	にんじん たまねぎ 椎茸 きくらげ にら けのこ	おろしにんにく おろししょうが トウバンジャン(大豆) 酒 こしょう テンメンジャン(小麦・大豆) オイスターソース 木戸中華料理の素(小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚) ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) ポークピヨン(鶏・豚)	
		黄金芋ごま団子	黄金芋ごま団子(ごま) 大豆油	揚げ物1回目(大豆・ごま)			
		大根のツナ和え	三温糖	ツナ	だいこん きゅうり にんじん 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	
		一食当たりの栄養価(小)	I補正 - 573 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 14.6 g	炭水化物 88.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I補正 - 758 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 16.5 g	炭水化物 124.1 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		
	3 (木)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		シカムドゥチ	大豆油	豚肉 白かまぼこ(大豆)	椎茸 こんにゃく とうが ん しょうが 青ねぎ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまー す 花かつお	
		アーサ厚焼玉子		アーサ厚焼玉子(卵・小麦・大 豆)			
		タマナーチャンブルー	大豆油	厚揚げ(大豆) 無塩せき ポーク(豚・鶏)	キャベツ にんじん から しな	ぬちまーす しょうゆ(小麦・大 豆)	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 536 kcal	たんぱく質 25 g	脂質 15.9 g	炭水化物 71.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 687 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 18.2 g	炭水化物 97.3 g	
	4 (金)	牛乳		牛乳			
		あみパン	あみパン(小麦・乳・大 豆)				
		クリームシチュー	大豆油 じゃがいも 小 麦粉	鶏肉 大豆 白花生 白い んげん豆 脱脂粉乳(乳)	コーン たまねぎ にんじ ん マッシュルーム プ ロッコリー	おろしにんにく 白ワイン(ゼラチン) ホワイ トルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏) 鶏がら (卵・鶏) ぬちまーす こしょう	
		ししゃもフライ	大豆油	子持ちししゃもフライ (小麦・大豆)	揚げ物2回目(大豆・ごま・小麦)		
		ブロッコリーのツナサラダ	三温糖 こめ油	ツナ	ブロッコリー キャベツ にんじ ん 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	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 602 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 21 g	炭水化物 76 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 738 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 25.6 g	炭水化物 92.6 g	
宮森小 欠食	7 (月)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		中華コーンスープ	大豆油 でん粉	鶏肉 豆腐(大豆)	コーン たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ	酒 しょうゆ(小麦・大豆) 鶏がら (卵・鶏) ぬちまーす こしょう	
		ひじきシュマイ		ジャンボひじきしゅうまい (小麦・大豆・鶏・豚)			
		回鍋肉	大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	豚肉 厚揚げ(大豆)	キャベツ ピーマン 白 ねぎ にんじん たまね ぎ	トウバンジャン(大豆) 酒 おろししょうが おろしにんにく オイスターソース しょうゆ (小麦・大豆) テンメンジャン(小麦・大豆) みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 558 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 17 g	炭水化物 77.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 746 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 112.5 g	
	8 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		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(大豆) 厚揚げ(大 豆)	にんじん たまねぎ こんに ゃく 椎茸 グリンビー ス	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉		おろししょうが おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・大豆) みりん	
		手づくりからしなふりかけ くだもの	ごま 三温糖 ごま油	しらす 糸けずり	からしな からしな漬け 梨(予定)	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 626 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 20.6 g	炭水化物 79.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 843 kcal	たんぱく質 35.3 g	脂質 23.9 g	炭水化物 117.2 g	
カジマ ヤー 祝	9 (水)	牛乳		牛乳			
		黒米ごはん	米 黒米				
		ソーキ汁		豚ソーキ 結び昆布	とうがん にんじん 椎茸 パクチョイ しょうが	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		グルクンの香り揚げ	小麦粉 でん粉 大豆油	グルクン 青のり	揚げ物3回目(大豆・ごま・小麦)		ぬちまーす こしょう
		千切りイリチー	大豆油 三温糖	豚肉 刻み昆布 カステ ラかまぼこ(大豆)	切干しだいこん こんに ゃく にんじん	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) 花かつお	
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 570 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 14.9 g	炭水化物 81.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 691 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 17.2 g	炭水化物 102 g	
城前小 4年生 欠食	10 (木)	牛乳	♥目は大切に♥	牛乳			
		キャロットピラフ	米 大麦 こめ油	鶏肉 無添加ウインナー (豚)	コーン にんじん たまね ぎ マッシュルーム 赤 ピーマン	おろしにんにく 酒 しょうゆ(小麦・ 大豆) ぬちまーす こしょう ポーク フィヨン(鶏・豚)	
		トマトオムレツ		トマトオムレツ(卵・大豆・鶏)			
		ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	とりささみチャンク(鶏) 大豆	ごぼう きゅうり にんじん	コールスロートレッシング カレー粉	
		ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー				
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 604 kcal	たんぱく質 18.1 g	脂質 21.6 g	炭水化物 82 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 707 kcal	たんぱく質 20.9 g	脂質 24.2 g	炭水化物 98.8 g	
サツマイ モの日	11 (金)	牛乳		牛乳			
		沖縄そば	(麺) 沖縄そば(小麦・大豆)				
		沖縄そば	(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 花かつお 豚がら(豚)	
		パパイヤイリチー	大豆油	ちきあぎ(大豆) ツナ(大豆)	パパイア にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす	
		さつまいもスティック	さつまいもスティック				
		一食当たりの栄養価(小)	Iレシピ - 541 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 74 g	
		一食当たりの栄養価(中)	Iレシピ - 670 kcal	たんぱく質 29.2 g	脂質 19.7 g	炭水化物 93.9 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		
	15 (火)	牛乳		牛乳			
		（ごはん） そばろ 井（鶏そばろ） （錦糸卵）	米 大豆油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく（大豆） 錦糸卵（卵）	たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		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 しょうが	酒 しょうゆ（小麦・大豆） ぬちまーす 花かつお チキンスープ（鶏）	
		くだもの			柿（予定）		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 513 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 14.4 g	炭水化物 69 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 708 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 16.7 g	炭水化物 102.1 g	
宮森小1〜4年 欠食	16 (水) 世界食料デー SDGs	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		はるさめスープ	春雨 大豆油	鶏肉	にんじん こまつな	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）	
		鯖力レー餃子	大豆油	鯖力レー餃子（小麦・豚・さば・大豆）	揚げ物1回目（大豆・ごま・小麦・豚・さば）		
		なすの中華みそ炒め	大豆油 三温糖 ごま油 でん粉	豚肉 厚揚げ（大豆） 赤みそ（大豆）	なす 揚げなす たまねぎ にんじん にら しめじ	酒 みりん	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 561 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 113.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 743 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 16.4 g	炭水化物 149.3 g	
城前小6年 欠食	17 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		鶏すきやき煮	大豆油 三温糖	鶏肉 厚揚げ（大豆）	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 椎茸 こんにゃく 白ねぎ	酒 しょうゆ（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		大根の梅肉あえ	三温糖	糸けすり	だいこん きゅうり にんじん 梅肉（りんご・大豆）	酢（小麦） ぬちまーす	
		ミニミニ納豆		ミニミニ納豆（小麦・大豆）			
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 548 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15.8 g	炭水化物 73.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 730 kcal	たんぱく質 31.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 108.5 g	
石城川前中6年 欠食 /	18 (金)	牛乳		牛乳			
		アーサージュシー	米 大麦 こめ油	豚肉 ちきあぎ（大豆） アーサ 油揚げ（大豆）	にんじん ごぼう	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	
		県産まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ		ぬちまーす 酒 おろししょうが みりん しょうゆ（小麦・大豆）	
		ちくわと野菜のごま和え	三温糖 ごま	ちくわ（大豆）	にんじん もやし キャベツ カンダバー	しょうゆ（小麦・大豆） 酢（小麦）	
		黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ（大豆）			
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 579 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 15.6 g	炭水化物 79.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 687 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 98.3 g	
伊波小 / 石川中 欠食	21 (月)	牛乳		牛乳			
		オムライス（ケチャップライス）	米 カルシウム米 こめ油	無添加ウインナー（豚） 無添加ベーコン（豚）	にんじん たまねぎ 黄ピーマン ピーマン マッシュルーム	おろしにんにく トマトケチャップ トマトピューレ ぬちまーす パセリ チキンフィヨン（鶏）	
		（たまご）		オムライスシート（卵・大豆）			
		（ケチャップ）				トマトケチャップ	
		マカロニサラダ	マカロニ（小麦） ノンエッグマヨネーズ（大豆）	とりささみチャンク（鶏）	きゅうり にんじん コーン	ノンオイルドレッシング フレンチクリーミー ぬちまーす こしょう 粒マスタード	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 621 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 24.2 g	炭水化物 77 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 742 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 27.8 g	炭水化物 95.9 g	
	22 (火)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		けんちん汁	里芋 ごま油	油揚げ（大豆）	だいこん にんじん こんにゃく 白ねぎ	しょうゆ（小麦・大豆） ぬちまーす 花かつお	
		魚のごまマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ（大豆） ごま	まぐろ 白花生 白いんげん豆		ぬちまーす こしょう	
		卵入り人参シリシリ	大豆油	卵 豚肉 無添加ベーコン（豚）	にんじん たまねぎ にら	酒 ぬちまーす しょうゆ（小麦・大豆）	
		一食当たりの栄養価(小)	I値 ⁺ - 566 kcal	たんぱく質 24.2 g	脂質 20.5 g	炭水化物 67.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 770 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 24.7 g	炭水化物 102.1 g	
	23 (水)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		厚揚げと野菜の旨煮	大豆油 じゃがいも 里芋 三温糖	厚揚げ（大豆） 鶏肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 椎茸 さやいんげん	酒 しょうゆ（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお	
		豚テキ	三温糖	豚肉		おろしにんにく しょうゆ（小麦・大豆） 酒 ウスターソース	
		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値 ⁺ - 562 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 16 g	炭水化物 74.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 ⁺ - 770 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 19 g	炭水化物 111.4 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		
	24 (木)	牛乳		牛乳			
		麦ごはん	米 大麦				
		魚のそうめん汁	大豆油	鶏肉 魚そうめん	にんじん こまつな しょうが	酒 しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお	
		レンコン入り平つくね		レンコン入り平つくね(小麦粉・鶏肉・大豆)			
		ひじき炒め	大豆油 三温糖	ひじき 豚肉 大豆 ちきあぎ(大豆)	にんじん 切干大根 こんにゃく あお豆(大豆)	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 [※] - 553 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 16.4 g	炭水化物 74.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 734 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 109.8 g	
伊波中欠食	25 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		シブイのソブシー	大豆油 三温糖	豚肉 無塩せきポーク(豚・鶏) 厚揚げ(大豆) 結び昆布 麦みそ(大豆) 白みそ(大豆)	とうがん にんじん こまつな	酒 みりん ぬちまーす 花かつお	
		さばのシークワサーソースかけ	三温糖 でん粉	さば	シークワサー果汁	しょうゆ(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		のり香味	のり香味(小麦・ごま・大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 619 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 23.4 g	炭水化物 75.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 836 kcal	たんぱく質 35.8 g	脂質 27.7 g	炭水化物 111.9 g	
	28 (月)	牛乳		牛乳			
		(ごはん)	米				
		豚キムチ丼 (具)	大豆油 でん粉	豚肉	たまねぎ にんじん 白菜 キムチ(大豆) にんにくの芽 こんにゃく たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん 酒 おろしにんにく しょうゆ(小麦・大豆) キムチの素(大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚)	
		ワンタンスープ	大豆油 春雨 海鮮風ワンタン(小麦・ごま・大豆・豚)	鶏肉 なんと(大豆)	にんじん チンゲンサイ はくさい 椎茸 きくらげ コーン	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 鶏がら(卵・鶏)	
		くだもの			青ざりみかん(予定)		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 493 kcal	たんぱく質 19.6 g	脂質 14 g	炭水化物 69.7 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 681 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 16.3 g	炭水化物 104.4 g	
10月30日は 食品ロス削減の日	29 (火)	牛乳		牛乳			
		もずく丼 (具)	大豆油 でん粉	もずく 豚肉	にんじん たまねぎ さや いんげん しめじ コーン	おろししょうが 酒 トウバンジャン(大豆) しょうゆ(小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	
		さつまいものみそ汁	大豆油 さつまいも	鶏肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)	だいこん にんじん ごぼう 椎茸 こんにゃく 青ねぎ	酒 みりん 花かつお	
		おかからちんすこう	おかからちんすこう(小麦・大豆)		☆「おかからちんすこう」☆ 豆腐屋さんの日々大量に廃棄してしまう、「おかから」を有効活用できないかと考え開発されたそうです！		
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 557 kcal	たんぱく質 18.7 g	脂質 13.9 g	炭水化物 88.4 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 733 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 15 g	炭水化物 124.1 g	
世界のウチナーンチュの日	30 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		ブラジル料理 フェジョアーダ(お肉とお豆の煮込み料理)	オリーブ油 じゃがいも 三温糖	牛肉 無添加ベーコン(豚) 無添加ウインナー(豚) ミックスビーンズ 大豆	にんじん たまねぎ	おろしにんにく こしょう ぬちまーす デミグラスソース(小麦・鶏) トマトケチャップ ポークフィヨン(鶏・豚)	
		ヴィナグレッツサラダ(酢やトマト等の野菜をまぜたソース)	オリーブ油	とりささみチャンク(鶏)	ブロッコリー コーン キャベツ にんじん トマト たまねぎ	酢(小麦) ぬちまーす こしょう	
		ベビーチーズ		ベビーチーズ(乳)			
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 530 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 17.7 g	炭水化物 70.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 716 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 20.1 g	炭水化物 105 g	
伊波小4年中1組 宮森小5年	31 (木)	牛乳		牛乳			
		バジリコスパゲティ	スパゲッティ(小麦) 大豆油 オリーブ油	鶏肉 無添加ベーコン(豚)	にんじん たまねぎ	ぬちまーす おろしにんにく 酒 こしょう バジルソース(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏)	
		ハロウィンハンバーグのきのこのデミソースかけ	三温糖 大豆油	ハロウィンハンバーグ(大豆・鶏・豚)	えのきたけ マッシュルーム	酒 おろしにんにく 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	
		かぼちゃとナッツのサラダ	アーモンド ノンエッグ マヨネーズ(大豆)	ミックスビーンズ	ブロッコリー キャベツ かぼちゃ	ノンオイルドレッシング減塩フレンチクリーミー カレー粉	
		パンプキンパバロア	パンプキンパバロア(大豆)				
		一食当たりの栄養価(小)	I値 [※] - 507 kcal	たんぱく質 21.2 g	脂質 19.8 g	炭水化物 57.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I値 [※] - 627 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.6 g	炭水化物 71.9 g	