



## 生活リズムを見直そう

新緑が目には鮮やかな季節となりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきたようで、給食の準備や後片付けを協力してスムーズに進めている様子が見られます。

新年度が始まって1か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？ 朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

|                        |  |                       |                          |   |
|------------------------|--|-----------------------|--------------------------|---|
| <b>起きたら、朝日を浴びる</b><br> | <b>朝食をよくかんで食べる</b><br><p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p> | <b>昼間は外で体を動かす</b><br> | <b>食事は決まった時間に食べる</b><br> | <b>早めに布団に入る</b><br><p>寝る前に、ゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。</p> |
|------------------------|--|-----------------------|--------------------------|---|

## 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。  
アレルゲンは、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・かにか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」さんから「ぬちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しています。
- ★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 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 |
|---------------|---------------------------|-------------------|----------|---------------------------|-----------|-----------------------------------|----------|------------------------------------|---------|
| 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          | 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 |                                    |         |
| 子どもの日<br>献立   | 1日(水)                     | 牛乳                |          | 牛乳                        |           |                                   |          |                                    |         |
|               | 兼原小<br>欠食<br>あげな小<br>5年欠食 | ごはん               | 米        |                           |           |                                   |          |                                    |         |
|               | 若竹汁                       |                   |          | わかめ                       |           | 大根 えのき 人参<br>たけのこ                 |          | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒 花かつお<br>ぬちまーす |         |
|               | まぐろのみそ焼き                  | 三温糖               |          | まぐろ 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)    |           |                                   |          | みりん 酒                              |         |
|               | 厚揚げのカミカミ炒め                | こめ油               |          | 豚肉 厚揚げ(大豆)                |           | ごぼう 人参 きゃべつ<br>ピーマン きくらげ          |          | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす                 |         |
|               | かしわもち                     | ミニかしわもち           |          |                           |           |                                   |          |                                    |         |
| 一食当たりの栄養価     |                           | エネルギー             | 589 kcal | たんぱく質                     | 30.2 g    | 脂質                                | 11.5 g   | 炭水化物                               | 87.2 g  |
| 2日(木)         | 牛乳                        |                   |          | 牛乳                        |           |                                   |          |                                    |         |
|               | 兼原小<br>欠食<br>あげな小<br>5年欠食 | ごはん               | 米        |                           |           |                                   |          |                                    |         |
|               | 冬瓜の煮つけ                    | 三温糖 こめ油           |          | 鶏肉 厚揚げ(大豆)<br>一口かまぼこ 結び昆布 |           | 冬瓜 人参 こんにゃく<br>小松菜 生姜             |          | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒 ぬちまーす 花かつお      |         |
|               | 納豆みそ                      | 三温糖 こめ油           |          | ひきわり納豆(大豆)<br>麦みそ(大豆) ツナ  |           | 生姜 ねぎ                             |          | みりん                                |         |
|               | 手作りぬちまーすちんすこう             | 小麦粉 三温糖<br>ラード(豚) |          |                           |           |                                   |          | ぬちまーす                              |         |
| 一食当たりの栄養価     |                           | エネルギー             | 693 kcal | たんぱく質                     | 26.7 g    | 脂質                                | 21.2 g   | 炭水化物                               | 98.1 g  |
| 7日(火)         | 牛乳                        |                   |          | 牛乳                        |           |                                   |          |                                    |         |
|               | 兼原小<br>欠食<br>あげな小<br>5年欠食 | ごはん               | 米        |                           |           |                                   |          |                                    |         |
|               | 豚肉とごぼうのすき煮                | 三温糖 こめ油           |          | 豚肉 厚揚げ(大豆)                |           | ごぼう 人参 白菜<br>長ねぎ 椎茸<br>糸こんにゃく 小松菜 |          | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒 花かつお ぬちまーす      |         |
|               | 野菜ころ天                     |                   |          | 野菜ころ天                     |           |                                   |          |                                    |         |
|               | 昆布の佃煮                     | 白ごま 三温糖 こめ油       |          | 昆布 糸けずり                   |           | 椎茸 生姜                             |          | 醤油(小麦・大豆) みりん                      |         |
|               | かしわもち<br>(兼小・あ小5年のみ)      | ミニかしわもち           |          |                           |           |                                   |          |                                    |         |
| 一食当たりの栄養価     |                           | エネルギー             | 561 kcal | たんぱく質                     | 25.0 g    | 脂質                                | 14.8 g   | 炭水化物                               | 80.7 g  |

| 日  | 献立名            | 黄の食品                        | 赤の食品                          | 緑の食品                                  | 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                              |  |            |
| ローヤールの日<br>8日<br>(水)                                 | 牛乳             |                             | 牛乳                            |                                       |  |            |
|  | ごはん            | 米                           |                               |                                       |  |            |
|  | 春野菜のみそ汁        |                             | 豚肉 わかめ<br>赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)  | きゃべつ 玉ねぎ 人参<br>えのき                    | 花かつお   |            |
|  | 魚のてりやき         | 三温糖 水あめ                     | ホキ                            | にんにく 生姜                               | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒   |            |
|  | ゴーヤーとささみのあえもの  | エッグケアマヨネーズ<br>(大豆) 三温糖      | とりささみチャンク<br>(鶏)              | にがうり きゅうり<br>人参 モーウイ                  | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) ぬちまーす                                       |            |
|  | 一食当たりの栄養価      | I礼ギ - 531 kcal              | たんぱく質 25.6 g                  | 脂質 13.2 g                             | 炭水化物 74.1 g  |            |
| 9日<br>(木)  | 牛乳             |                             | 牛乳                            |                                       |  |            |
|  | ぬちまーすラーメン(めん)  | 中華めん(小麦・大豆)                 |                               |                                       |  |            |
|  | ぬちまーすラーメン(汁)   | こめ油 ごま油                     | 豚肉 なると                        | もやし 小松菜 コーン<br>長ねぎ にんにく 生姜            | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす 酒 みりん<br>ポークフィヨン(鶏・豚)<br>花かつお 豚がら           | 揚げ①        |
|  | たろいものから揚げ      | たろいも 小麦粉<br>でん粉 サラダ油<br>三温糖 |                               |                                       | 醤油(小麦・大豆) みりん  |            |
|  | 鶏と野菜炒め         | こめ油                         | 鶏肉                            | きゃべつ ごぼう 人参<br>きくらげ ビーマン              | 醤油(小麦・大豆)<br>オイスターソース(大豆)<br>ぬちまーす こしょう                          |            |
|  | 一食当たりの栄養価      | I礼ギ - 573 kcal              | たんぱく質 23.9 g                  | 脂質 18.5 g                             | 炭水化物 74.2 g  |            |
| 10日<br>(金)<br><br>具志川小<br>欠食<br>あげな小<br>1~4・6年<br>欠食 | 牛乳             |                             | 牛乳                            |                                       |  |            |
|  | 中華ピラフ          | 米 こめ油                       | 豚ひき肉 そぼろ大豆                    | 人参 たけのこ コーン<br>きくらげ 椎茸 玉ねぎ<br>にんにく 生姜 | 醤油(小麦・大豆)<br>薄口醤油(小麦・大豆) 酒<br>みりん ぬちまーす<br>花かつお ポークフィヨン<br>(鶏・豚) |            |
|  | お豆腐しゅうまい       |                             | お豆腐しゅうまい<br>(小麦・大豆)           |                                       |  |            |
|  | 棒棒鶏サラダ         | 三温糖 すりごま<br>ごま油             | とりささみチャンク<br>(鶏) 赤みそ(大豆)      | きゃべつ きゅうり<br>人参 大根                    | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦)   |            |
|  | 一食当たりの栄養価      | I礼ギ - 538 kcal              | たんぱく質 20.8 g                  | 脂質 18.4 g                             | 炭水化物 69.3 g  |            |
| 13日<br>(月)<br><br>田場小<br>欠食                          | 牛乳             |                             | 牛乳                            |                                       |  |            |
|  | ごはん            | 米                           |                               |                                       |  |            |
|  | 肉じゃが           | じゃがいも 三温糖<br>こめ油            | 豚肉                            | 生姜 人参 玉ねぎ<br>椎茸 いんげん<br>糸こんにゃく        | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒 ぬちまーす 花かつお<br>ポークフィヨン(鶏・豚)                    |            |
|  | ちくわのマヨネーズ焼き    | エッグケアマヨネーズ<br>(大豆)          | ちくわ 青のり<br>豆乳(大豆)             |                                       |  |            |
|  | 大根のゆかりあえ       | 三温糖                         |                               | 大根 きゅうり コーン                           | ゆかり粉 薄口醤油(小麦・<br>大豆) 特濃酢(小麦)<br>ぬちまーす                            |            |
| 一食当たりの栄養価  | I礼ギ - 593 kcal | たんぱく質 22.3 g                | 脂質 16.7 g                     | 炭水化物 86.0 g                           |  |            |
| 14日<br>(火)   | 牛乳             |                             | 牛乳                            |                                       |  |            |
|  | コッペパン          | コッペパン<br>(小麦・乳・大豆)          |                               |                                       |  |            |
|  | 白花豆のポタージュ      | じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン(乳・大豆)    | 白花豆&白いんげん豆<br>ペースト 脱脂粉乳       | 玉ねぎ 人参                                | ポークフィヨン(鶏・豚)<br>ぬちまーす 豚がら  |            |
|  | 鶏肉のバーベキューソースがけ | オリーブ油 三温糖<br>でん粉            | 鶏肉                            | 玉ねぎ りんごピューレ<br>生姜 にんにく                | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) ケチャップ   |            |
|  | アスパラと大根のソテー    | こめ油                         | 無塩せきウインナー<br>(豚)              | アスパラ 大根 コーン<br>人参 しめじ                 | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす こしょう  |            |
| 一食当たりの栄養価  | I礼ギ - 647 kcal | たんぱく質 28.5 g                | 脂質 24.2 g                     | 炭水化物 75.7 g                           |  |            |
| 復帰記念日<br>15日<br>(水)                                  | 牛乳             |                             | 牛乳                            |                                       |  |            |
|  | ぬちまーすごはん       | 米                           |                               |                                       | ぬちまーす  |            |
|  | チムシンジ          | じゃがいも                       | 豚肉 豚レバー<br>赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆) | 人参 椎茸 小松菜<br>生姜 にんにく                  | 酒 花かつお<br>ポークフィヨン(鶏・豚)<br>ぬちまーす                                  |            |
|  | 魚のもずくあんかけ      | 小麦粉 でん粉<br>サラダ油 三温糖         | ホキ もずく                        | えのき 玉ねぎ 人参<br>ねぎ                      | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>ぬちまーす 花かつお                                      | 揚げ②<br>・小麦 |
|  | タマナーチャンプルー     | こめ油                         | ちきあげ(大豆)<br>厚揚げ(大豆)           | きゃべつ もやし<br>玉ねぎ 人参 なら                 | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす   |            |
| 一食当たりの栄養価  | I礼ギ - 591 kcal | たんぱく質 28.8 g                | 脂質 15.4 g                     | 炭水化物 80.9 g                           |  |            |

| 日          | 献立名            | 黄の食品                                | 赤の食品   | 緑の食品                                   | 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                               |   |     |
| 16日<br>(木) | 牛乳             |                                     | 牛乳   |  |   |     |
|            | たけのこごはん        | 米 こめ油                               | 豚肉 油揚げ(大豆)                                   | たけのこ 椎茸 人参<br>あお豆(大豆)                  | 醤油(小麦・大豆)<br>薄口醤油(小麦・大豆) 酒<br>ぬちまーす 花かつお  |     |
|            | さばのしょうが焼き      | 三温糖 水あめ                             | さば   | 生姜                                     | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒  |     |
|            | ひじきあえ          | 三温糖                                 | ひじき ちくわ ツナ                                   | 人参 大根 きゅうり                             | 醤油(小麦・大豆) 特濃酢<br>(小麦) 酢(小麦)<br>ぬちまーす  |     |
|            | 一食当たりの栄養価      | 1礼ギ - 613 kcal                      | たんぱく質 26.0 g                                 | 脂質 24.7 g                              | 炭水化物 67.6 g   |     |
| 17日<br>(金) | 牛乳             |                                     | 牛乳   |  |   |     |
|            | ごはん            | 米                                   |  |  |   |     |
|            | ワンタンスープ        | ワンタン(小麦・大豆・<br>豚・ごま) ごま油            | 鶏ひき肉   | 白菜 人参 チンゲン菜<br>えのき ねぎ                  | 酒 薄口醤油(小麦・大豆)<br>醤油(小麦・大豆) 豚から<br>チキンフイヨン(鶏)<br>ぬちまーす                                 |     |
|            | 厚揚げの香味ソースがけ    | 三温糖                                 | 厚揚げ(大豆)                                      | 長ねぎ 生姜 にんにく                            | 醤油(小麦・大豆)<br>薄口醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) 酒   |     |
|            | ホイコーロー         | 三温糖 こめ油 ごま油<br>でん粉                  | 豚バラ肉 豚肉                                      | にんにく 生姜<br>きゃべつ 人参<br>ピーマン もやし<br>たけのこ | 醤油(小麦・大豆) 酒<br>みりん 豆板醤<br>テンメンジャン(小麦・<br>大豆・ごま) ぬちまーす                                 |     |
|            | くだもの           |                                     |  | 日向夏(予定)                                |   |     |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼ギ - 646 kcal | たんぱく質 28.3 g                        | 脂質 22.7 g                                    | 炭水化物 79.0 g                            |   |     |
| 20日<br>(月) | 牛乳             |                                     | 牛乳   |  |   |     |
|            | ごはん            | 米                                   |  |  |   |     |
|            | ポークカレー         | じゃがいも 小麦粉<br>マーガリン(乳・大豆)<br>こめ油     | 豚肉 豚レバー<br>そぼろ大豆 白花豆&白<br>いんげん豆ペースト<br>脱脂粉乳  | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>裏ごしかぼちゃ<br>にんにく 生姜      | カレールウ(小麦・牛・鶏・<br>大豆) カレー粉 チャツネ<br>(りんご) ウスターソース<br>(りんご・大豆)<br>ぬちまーす ポークフイヨン<br>(鶏・豚) |     |
|            | プレーンオムレツ       |                                     | プレーンオムレツ<br>(卵・小麦・大豆)                        |  |   |     |
|            | 栄養漬け           | 三温糖                                 | カエリ 昆布                                       | 大根 パパイア 人参<br>きゃべつ 生姜 椎茸               | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) みりん  |     |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼ギ - 608 kcal | たんぱく質 23.8 g                        | 脂質 13.9 g                                    | 炭水化物 93.1 g                            |   |     |
| 21日<br>(火) | 牛乳             |                                     | 牛乳   |  |   |     |
|            | クファージュシー       | 米 こめ油                               | 豚肉 大豆 昆布<br>白かまぼこ                            | 人参 椎茸                                  | 醤油(小麦・大豆)<br>薄口醤油(小麦・大豆)<br>みりん 酒 ぬちまーす<br>花かつお ポークフイヨン<br>(鶏・豚)                      |     |
|            | うむくじ天ぷら        | こめ油                                 | うむくじ天ぷら                                      |  |   |     |
|            | ごぼうの和風マヨネーズあえ  | すりごま ねりごま<br>エッグケアマヨネーズ<br>(大豆) 三温糖 | ツナ   | ごぼう 小松菜 人参<br>きゅうり                     | 醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) ぬちまーす  |     |
|            | 一食当たりの栄養価      | 1礼ギ - 601 kcal                      | たんぱく質 20.0 g                                 | 脂質 19.5 g                              | 炭水化物 84.2 g   |     |
| 22日<br>(水) | 牛乳             |                                     | 牛乳   |  |   |     |
|            | コッペパン          | コッペパン<br>(小麦・乳・大豆)                  |  |  |   |     |
|            | ベーコンキャベツスープ    |                                     | 無塩せきベーコン(豚)                                  | きゃべつ 玉ねぎ<br>セロリー 人参<br>ブロッコリー          | 白ワイン 豚から<br>醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす  |     |
|            | 魚の花園焼き         | エッグケアマヨネーズ<br>(大豆)                  | ホキ チーズ(乳)                                    | ピーマン 赤ピーマン<br>黄ピーマン パセリ                |   |     |
|            | ポテトのケチャップソテー   | じゃがいも こめ油                           | 無塩せきウインナー<br>(豚)                             | 玉ねぎ 人参 コーン<br>グリーンピース にんにく             | ケチャップ みりん<br>ウスターソース(りんご・<br>大豆) ぬちまーす<br>こしょう  |     |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼ギ - 619 kcal | たんぱく質 27.5 g                        | 脂質 24.4 g                                    | 炭水化物 69.0 g                            |   |     |
| 23日<br>(木) | 牛乳             |                                     | 牛乳   |  |   |     |
|            | 麦ごはん           | 米 無圧バン麦                             |  |  |   |     |
|            | 麻婆冬瓜           | 三温糖 でん粉 ごま油<br>こめ油                  | 豚ひき肉 そぼろ大豆<br>豆腐(大豆)<br>赤だし(大豆・鶏)<br>赤みそ(大豆) | にんにく 生姜 冬瓜<br>人参 玉ねぎ たけのこ<br>にら 椎茸     | テンメンジャン(小麦・<br>大豆・ごま) 豆板醤<br>ポークフイヨン(鶏・豚)<br>醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす                       |     |
|            | 野菜の彩りサラダ       | 三温糖 ごま油                             | ちくわ ツナ                                       | きゃべつ きゅうり<br>人参 ブロッコリー<br>コーン          | 醤油(小麦・大豆)<br>特濃酢(小麦)<br>酢(小麦) ぬちまーす   |     |
|            | 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  | 1礼ギ - 592 kcal | たんぱく質 23.5 g                        | 脂質 16.6 g                                    | 炭水化物 85.1 g                            |   |     |

| 日          | 献立名             | 黄の食品                   | 赤の食品                                | 緑の食品                                    | 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日<br>(金) | 牛乳              |                        | 牛乳                                  |   |   |                           |
|            | ごはん             | 米                      |                                     |   |   |                           |
|            | わかめと豆腐のみそ汁      |                        | 絹ごし豆腐(大豆)<br>わかめ 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆) | えのき 長ねぎ                                 | 花かつお  |                           |
|            | 魚のレモンソースかけ      | 小麦粉 でん粉<br>サラダ油 三温糖    | ホキ                                  | レモン果汁                                   | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) ぬちまーす                        | 揚げ③<br>・小麦                |
|            | こんにゃくの甘辛炒め      | 三温糖 こめ油                | 豚肉                                  | こんにゃく ごぼう<br>玉ねぎ いんげん 人参<br>にんにく 生姜     | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>七味唐辛子(こま)                        |                           |
|            | くだもの            |                        |                                     | 紅甘夏(予定)                                 |   |                           |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼日 - 568 kcal  | たんぱく質 24.5 g           | 脂質 13.7 g                           | 炭水化物 84.2 g                             |   |                           |
| 27日<br>(月) | 牛乳              |                        | 牛乳                                  |   |   |                           |
|            | 沖縄そば            | 沖縄そば(小麦・大豆)            |                                     |   |   |                           |
|            | 沖縄そば(汁)         | 沖縄<br>そば               | 大丸かまぼこ                              | ねぎ                                      | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>ぬちまーす ポークフィヨン<br>(豚) 豚から 花かつお    |                           |
|            | 豚肉の煮つけ          |                        | 三温糖                                 | 豚バラ肉                                    | 生姜  | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>酒        |
|            | とうふチャンプルー       | こめ油                    | 豆腐(大豆) ツナ                           | 人参 きゃべつ もやし<br>からし菜                     | 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす                                |                           |
|            | くだもの            |                        |                                     | 日向夏(予定)                                 |   |                           |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼日 - 655 kcal  | たんぱく質 28.1 g           | 脂質 29.0 g                           | 炭水化物 65.2 g                             |   |                           |
| 28日<br>(火) | 牛乳              |                        | 牛乳                                  |   |   |                           |
|            | キャロットピラフ        | 米 こめ油                  | 豚肉 無塩せきウイン<br>ナー(豚)                 | にんにく 玉ねぎ 人参<br>マッシュルーム コーン<br>パセリ 裏ごし人参 | 白ワイン ぬちまーす<br>こしょう ポークフィヨン<br>(鶏・豚)               |                           |
|            | まぐろのシークワサーソースかけ | 三温糖 でん粉                | まぐろ                                 | シークワサー果汁                                | ぬちまーす 薄口醤油<br>(小麦・大豆) 酢(小麦)<br>みりん                |                           |
|            | 豆っこツナサラダ        | 三温糖 エッグケアマヨ<br>ネーズ(大豆) | ひよこ豆 ツナ                             | 人参 きゃべつ<br>あお豆(大豆)                      | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>酢(小麦) こしょう<br>ぬちまーす                |                           |
|            | 一食当たりの栄養価       | 1礼日 - 573 kcal         | たんぱく質 19.7 g                        | 脂質 21.5 g                               | 炭水化物 71.9 g                                       |                           |
| 29日<br>(水) | 牛乳              |                        | 牛乳                                  |   |   |                           |
|            | ごはん             | 米                      |                                     |   |   |                           |
|            | かぼちゃともずくのみそ汁    |                        | もずく 赤みそ(大豆)<br>白みそ(大豆)              | かぼちゃ こんにゃく<br>えのき ねぎ                    | 花かつお  | 揚げ④<br>・小麦                |
|            | きびなごのカレー揚げ      | 小麦粉 でん粉<br>サラダ油        | きびなご                                |   | ぬちまーす カレー粉  |                           |
|            | ひじき炒め           | 三温糖 こめ油                | ひじき 豚肉 油揚げ<br>(大豆) ちくわ 大豆           | 人参 こんにゃく<br>あお豆(大豆) なら                  | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>ぬちまーす ポークフィヨン<br>(鶏・豚)           |                           |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼日 - 550 kcal  | たんぱく質 24.4 g           | 脂質 14.6 g                           | 炭水化物 77.9 g                             |   |                           |
| 30日<br>(木) | 牛乳              |                        | 牛乳                                  |   |   |                           |
|            | ごはん             | 米                      |                                     |   |   |                           |
|            | 肉みそ             | ビ<br>ン<br>バ            | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>そぼろ大豆<br>赤みそ(大豆)       | きくらげ 生姜<br>にんにく                         | 醤油(小麦・大豆) みりん<br>豆板醤                              |                           |
|            | ナムル             |                        | 白ごま ごま油 三温糖                         |   | もやし 小松菜 人参  | ぬちまーす 醤油(小麦・<br>大豆) 酢(小麦) |
|            | 卵スープ            | ごま油 でん粉                | 卵 絹ごし豆腐(大豆)                         | えのき ねぎ                                  | 花かつお チキンフィヨン<br>(鶏) 醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす こしょう       |                           |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼日 - 572 kcal  | たんぱく質 23.5 g           | 脂質 19.2 g                           | 炭水化物 72.8 g                             |   |                           |
| 31日<br>(金) | 牛乳              |                        | 牛乳                                  |   |   |                           |
|            | ごはん             | 米                      |                                     |   |   |                           |
|            | きんぴらスープ         | じゃがいも                  | 白かまぼこ                               | ごぼう 人参 椎茸<br>ねぎ                         | 薄口醤油(小麦・大豆)<br>ぬちまーす 花かつお                         |                           |
|            | 千草焼き            |                        | 千草焼き(小麦・卵・<br>乳・大豆・鶏)               |   |   |                           |
|            | 大根のそぼろ煮         | 三温糖 こめ油 でん粉            | 豚ひき肉<br>油揚げ(大豆)                     | 大根 人参 玉ねぎ<br>小松菜 きくらげ 生姜                | 醤油(小麦・大豆) 酒<br>みりん ポークフィヨン<br>(鶏・豚) 花かつお<br>ぬちまーす |                           |
| 一食当たりの栄養価  | 1礼日 - 563 kcal  | たんぱく質 22.5 g           | 脂質 16.4 g                           | 炭水化物 77.5 g                             |   |                           |