



# 5月給食だより

うるま市立石川給食センター  
TEL: 965-3150 FAX: 965-3282

新年度が始まってひと月がたち、子ども達も新しい環境に慣れてきたようです。5月は、穏やかで比較的過ごしやすい日が多い印象ですが、近年では真夏日や猛暑日を観測することもあり、早めの熱中症対策が必要です。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、こまめに水分補給をとりましょう。

## 生活リズムを整えるためのポイント

<p><b>起きたら、朝日を浴びる</b></p>	<p><b>朝食をよくかんで食べる</b></p> <p>朝食後に、トイレへ行く習慣をつけましょう。</p>	<p><b>昼間は外で体を動かす</b></p>	<p><b>食事は決まった時間に食べる</b></p>	<p><b>早めに布団に入る</b></p> <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>
---------------------------	--	--------------------------	-----------------------------	---

**5/5 こどもの日**  
男の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。

**5/8 ゴーヤーの日**  
沖縄では出荷量も多く、ビタミンCたっぷりの夏野菜です。

**5/10 黒糖の日**  
黒糖は、サトウキビから作られ、強い日差しと青く美しい海からのミネラルで育ちます。

5月15日は「沖縄本土復帰記念日」です。1972年5月15日に52年になります。

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、「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	
		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		
こどもの日の献立	牛乳		牛乳			
	ちまき風おこわ	米、もち米、こめ油、ごま油	豚肉、油揚げ(大豆)	にんじん、椎茸、たけのこ、あお豆(大豆)	こしょう、酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、みりん、花かつお、チキンフイヨン(鶏)	
	鶏肉のごまみそ焼き	三温糖、ごま	鶏肉、白みそ(大豆)		みりん、酒、しょうゆ(小麦・大豆)、おろししょうが	
	ごまじゃこあえ	ごま、三温糖	しらす	キャベツ、にんじん、きゅうり、シークワーサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)	
	かしわもち	かしわもち				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 737 kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 25.6 g	炭水化物 95.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 921 kcal	たんぱく質 32.4 g	脂質 33.2 g	炭水化物 118.1 g	
伊波小欠食	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米、麦				
	冬瓜のソブシー	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)	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	
	うむくじてんぷら	うむくじ天ぷら、大豆油	揚げ物1回目(大豆)			
	納豆みそ	大豆油、三温糖	豚肉、納豆(大豆)、麦みそ(大豆)、糸けずり	青ねぎ	酒、みりん、おろししょうが	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 711 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 24.9 g	炭水化物 102.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 986 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 30.9 g	炭水化物 150.5 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
		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	
7 (火)	牛乳		牛乳		
	きのこのペペロンチーノ	スパゲッティ (小麦)、大豆油、オリーブ油	ベーコン (豚)	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、フロッコリー	ぬちまーす、白ワイン (ゼラチン)、とうがらし、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、チキンブイオン (鶏)、おろしにんにく
	ハンバーグのトマトソースかけ	三温糖	ハンバーグ (大豆・鶏・豚)	トマト缶	赤ワイン (ゼラチン)、トマトケチャップ、ウスターソース、デミグラスソース (小麦・鶏)
	ささみとナッツのサラダ	アーモンド、ノンエッグマヨネーズ (大豆)	とりささみチャンク (鶏)	キャベツ、きゅうり、にんじん	コールスロードレッシング、カレー粉
	型抜きシアーズケーキいちご	型抜きシアーズケーキいちご (乳)			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 612 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 28.5 g	炭水化物 62 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 818 kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 37.5 g	炭水化物 85.7 g
8 (水)	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
	まぐろやわらかカツ	大豆油	まぐろやわらかカツ (小麦・大豆)	揚げ物2回目 (大豆、小麦)	
	ゴーヤーチャンプルー	大豆油	豚肉、厚揚げ (大豆)、ちきあぎ (大豆)	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ	酒、こしょう、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 - 602 kcal	たんぱく質 26 g	脂質 21.7 g	炭水化物 72.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 810 kcal	たんぱく質 32.8 g	脂質 26.2 g	炭水化物 105.6 g
9 (木)	牛乳		牛乳		
	五目鶏めし	米、カルシウム米、こめ油	鶏肉、油揚げ (大豆)	椎茸、にんじん、ごぼう、あお豆 (大豆)	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお、ポークブイオン (鶏・豚)
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉		しょうゆ (小麦・大豆)、酒、トウバンジャン (大豆)、おろししょうが、おろしにんにく
	茎わかめあえ	三温糖、ごま油、ごま	くきわかめ、ツナ	キャベツ、にんじん、もやし	しょうゆ (小麦・大豆)、酢 (小麦)、ぬちまーす
	くだもの			りんご (予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 623 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 20.9 g	炭水化物 79.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 747 kcal	たんぱく質 31.2 g	脂質 25.7 g	炭水化物 92.5 g
10 (金)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	アーサのかきたまスープ	でん粉	あおさ、鶏卵、豆腐 (大豆)	にんじん、えのきたけ	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ (小麦・大豆)、花かつお、鶏がら (卵・鶏)
	豚肉の黒糖みそ焼き	黒糖	豚肉、白みそ (大豆)		みりん、酒、しょうゆ (小麦・大豆)、おろししょうが
	島野菜きんぴら	大豆油、ごま油、三温糖	豚肉、ちきあぎ (大豆)	ウンチー、にんじん、しめじ、こんにゃく	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、七味唐辛子 (ごま)
	ひとくち黒糖	ひとくち黒糖			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 513 kcal	たんぱく質 20.8 g	脂質 12.1 g	炭水化物 78.5 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 686 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 13.6 g	炭水化物 114.2 g	
13 (月)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	あさりのみそ汁	大豆油	鶏肉、あさり、豆腐 (大豆)、白みそ (大豆)、麦みそ (大豆)	だいこん、にんじん、青ねぎ	酒、花かつお
	魚の黄金焼き	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	ホキ	クリームコーン	ぬちまーす、こしょう、カレー粉
	筑前煮	大豆油、三温糖	鶏肉、ちきあぎ (大豆)	にんじん、ごぼう、椎茸、たけのこ、れんこん、こんにゃく、さやいんげん、しょうが	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)	1食当たり - 554 kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 16.5 g	炭水化物 71.2 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 752 kcal	たんぱく質 34.3 g	脂質 18.5 g	炭水化物 107 g
14 (火)	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、トマトケチャップ、とんかつソース (りんご)、ウスターソース、ぬちまーす、豚がら (豚)、デミグラスソース (小麦・鶏)、ハヤシフレーク (小麦・大豆・牛)、おろしにんにく
	ほうれん草オムレツ		ほうれん草オムレツ (卵・大豆)		
	フロッコリーとチキンのサラダ	ノンエッグマヨネーズ (大豆)	とりささみチャンク (鶏)	フロッコリー、コーン、キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ (小麦・大豆)、こしょう
	オーツミルクムース	オーツミルクムース			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 727 kcal	たんぱく質 23.8 g	脂質 26.7 g	炭水化物 95.3 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 998 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 35 g	炭水化物 135.4 g	
15 (水)	牛乳		牛乳		
	ひじきジュシー	米、麦、こめ油	豚肉、ひじき、ちきあぎ (大豆)、油揚げ (大豆)	にんじん、椎茸、青ねぎ	酒、しょうゆ (小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ポークブイオン (鶏・豚)、花かつお
	きびなごのから揚げ	でん粉、大豆油、小麦粉	きびなご	揚げ物3回目 (大豆、小麦)	
	モーウイのシークワーサー和え	三温糖	ツナ	モーウイ、きゅうり、にんじん、シークワーサー果汁	ぬちまーす、酢 (小麦)、しょうゆ (小麦・大豆)
	くだもの			ジュシーみかん (予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 537 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 16.8 g	炭水化物 70.5 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 691 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 21.3 g	炭水化物 93.2 g

ゴーヤーの日の献立



黒糖の日の献立



※石川中欠食

沖縄本土復帰記念日の献立

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	
		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 (木)	牛乳			牛乳					
	もちぎびごはん	米、もちぎび							
	厚揚げの中華煮	大豆油、でん粉、ごま油		豚肉、厚揚げ(大豆)		にんじん、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、たけのこ、椎茸	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、トウバンジャン(大豆)、中華料理の素(小麦・乳・鶏・大豆・牛)、おろしにんにく、おろししょうが		
	ターサイバオズ			ターサイバオズ(小麦・ごま・大豆・鶏・豚)					
	野菜の塩昆布和え	ごま、三温糖		しらす、糸けずり、塩昆布(大豆・小麦)		はくさい、もやし、にんじん	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)		
	くだもの					日向夏(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 578 kcal		たんぱく質 22.8 g		脂質 17.6 g	炭水化物 79.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 762 kcal		たんぱく質 28.1 g		脂質 19.9 g	炭水化物 114.1 g			
17 (金)	牛乳			牛乳					
	パン	コッパン(小麦・乳・大豆)							
	セルフホットドッグ	ウインナー		無添加ウインナー(豚)					
	チリコンカン	大豆油、三温糖		豚肉、牛肉、豚しゃぶ、大豆たんぱく(大豆)、大豆、レッドキドニー		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、トマトピューレー、トマトケチャップ、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、おろしにんにく		
	コーンチャウダー	大豆油、じゃがいも、小麦粉		鶏肉、脱脂粉乳(乳)、生クリーム(乳)		コーン、にんじん、たまねぎ、クリームコーン	酒、ぬちまーす、こしょう、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ、ホワイトルウ(小麦・乳・大豆・牛・鶏)、おろしにんにく		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 659 kcal		たんぱく質 29.6 g		脂質 25.2 g	炭水化物 75 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 775 kcal		たんぱく質 34.6 g		脂質 28.9 g	炭水化物 91.1 g		
★食育の日の献立 20 (月)	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、青ねぎ、しょうが、椎茸	酒、花かつお		
	アーサの厚焼き玉子					アーサ厚焼き玉子(卵・小麦・大豆)			
	パパイアイリチー	大豆油		厚揚げ(大豆)、ツナ缶(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、こしょう、花かつお		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 566 kcal		たんぱく質 25.9 g		脂質 17.4 g	炭水化物 74.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 766 kcal		たんぱく質 32.3 g		脂質 20.6 g	炭水化物 110.2 g		
21 (火)	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	そぼろ丼	鶏そぼろ	大豆油、三温糖	鶏肉、豚肉、大豆たんぱく(大豆)		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、おろししょうが		
	錦糸卵	錦糸卵							
	里芋のみそ汁	大豆油、里芋		鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)		だいこん、にんじん、青ねぎ	酒、花かつお		
	りんご					りんご			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 550 kcal		たんぱく質 25.2 g		脂質 15.8 g	炭水化物 74.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 748 kcal		たんぱく質 32.2 g		脂質 18.4 g	炭水化物 109.1 g			
22 (水)	牛乳			牛乳					
	めん	中華めん(小麦・大豆)							
	ちゃんぽん	スープ	大豆油、ごま油、でん粉	豚肉、なると(大豆)		にんじん、たまねぎ、たけのこ、椎茸、きくらげ、はくさい、コーン、チンゲンサイ	酒、こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、オイスターソース、鶏がら(卵・鶏)、豚がら(豚)、中華料理の素(乳・小麦・豚・牛・鶏・大豆)、おろしにんにく、おろししょうが		
	厚揚げの豚キムチ炒め	大豆油、でん粉		豚肉、厚揚げ(大豆)		にんじん、たまねぎ、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、キャベツ、にら	酒、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)、おろしにんにく		
	お芋大福	お芋大福							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 598 kcal		たんぱく質 23 g		脂質 20.5 g	炭水化物 77 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 729 kcal		たんぱく質 28.2 g		脂質 24.2 g	炭水化物 94.6 g		
23 (木)	牛乳			牛乳					
	豚めし	米、こめ油		豚肉、油揚げ(大豆)		にんじん、ごぼう、椎茸、あお豆(大豆)	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、みりん、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお、おろしにんにく		
	いわし梅煮			いわし梅煮(小麦・大豆)					
	セイイカともすくの和え物	三温糖		もすく、いか		ゴーヤー、キャベツ、シークワサー果汁	酢(小麦)、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)		
	くだもの					日向夏(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 676 kcal		たんぱく質 24.3 g		脂質 27.4 g	炭水化物 79.1 g		
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 829 kcal		たんぱく質 30.3 g		脂質 34.3 g	炭水化物 95.4 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
		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 (金)	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、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
	鶏と根菜の平つくね		鶏と根菜の平つくね(小麦・鶏・豚・大豆・ごま)		
	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)	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ	酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、おろししょうが、おろしにんにく
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 532 kcal	たんぱく質 24 g	脂質 14.6 g	炭水化物 73.7 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 726 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 108.9 g
27 (月)	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)	だいこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、白ねぎ	酒、花かつお
	魚の照り焼き	三温糖	さわら		酒、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、おろししょうが
	白菜そぼろ炒め	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、豚レバー、厚揚げ(大豆)	たまねぎ、はくさい、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、おろししょうが
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 569 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 69.9 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 787 kcal	たんぱく質 35.2 g	脂質 21.7 g	炭水化物 105.9 g
28 (火)	牛乳		牛乳		
	ナン	ナン(小麦・大豆)			
	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(乳)、豆乳(大豆)	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、米粉豆乳のホワイトルウ(大豆)、おろしにんにく
	ドライカレー	大豆油	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、ピーマン、グリーンピース	カレー粉、白ワイン(ゼラチン)、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース、トマトケチャップ、ぬちまーす、おろしにんにく
	マカロニサラダ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)、マカロニ(小麦)	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減塩フレンチ、ぬちまーす、こしょう、粒マスタード
	くだもの			日向夏(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 600 kcal	たんぱく質 24.9 g	脂質 26.1 g	炭水化物 64.4 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 773 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 34.4 g	炭水化物 81.8 g	
29 (水)	牛乳		牛乳		
	ごはん	米			
	すき焼き煮	大豆油、三温糖	牛肉、厚揚げ(大豆)	ごぼう、えのきだけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、白ねぎ、こんにゃく、椎茸	しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、酒、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、花かつお
	豚肉の塩こうじ焼き		豚肉		塩こうじ、おろししょうが、おろしにんにく
	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
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 598 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 21 g	炭水化物 71.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 812 kcal	たんぱく質 35.1 g	脂質 25.2 g	炭水化物 106.1 g
30 (木)	牛乳		牛乳		
	カレーピラフ	米、こめ油、カルシウム米	鶏肉	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、コーン、マッシュルーム、きくらげ、グリーンピース	白ワイン(ゼラチン)、カレー粉、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、ポークフィヨン(鶏・豚)、おろしにんにく
	魚のバジル焼き		ホキ		ぬちまーす、こしょう、バジルパスタベース(小麦・大豆)
	ひじきサラダ	三温糖、大豆油	ひじき、ツナ	にんじん、きゅうり、コーン	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、コールスロードレッシング
	くだもの			すもも(予定)	
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 604 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 17.9 g	炭水化物 84.6 g
	一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 740 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 22.3 g	炭水化物 103.4 g
31 (金)	牛乳		牛乳		
	麦ごはん	米、麦			
	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)	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	トウバンジャン(大豆)、チリパウダー、酒、こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、チリソース、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、しょうゆ(小麦・大豆)、おろししょうが、おろしにんにく
	ジャンボひじきしゅーまい		ジャンボひじきシューマイ(小麦・豚・鶏・大豆)		
	3色ナムル	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
	うまかってん	うまかってん(小麦・大豆・ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	1食当たり - 612 kcal	たんぱく質 22.7 g	脂質 18.8 g	炭水化物 85.9 g
一食当たりの栄養価(中)	1食当たり - 806 kcal	たんぱく質 27.2 g	脂質 21.3 g	炭水化物 122.4 g	

※宮森小・城前小欠食